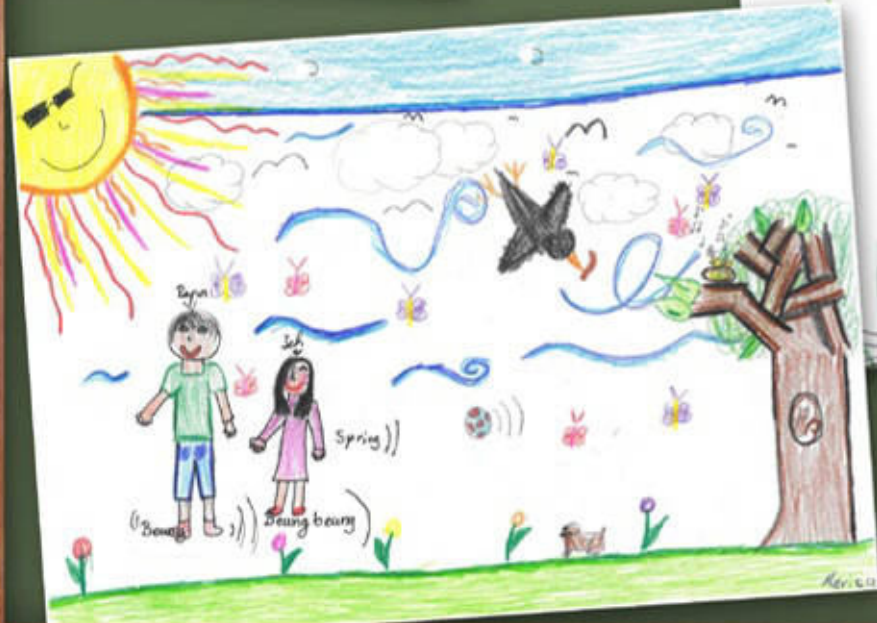


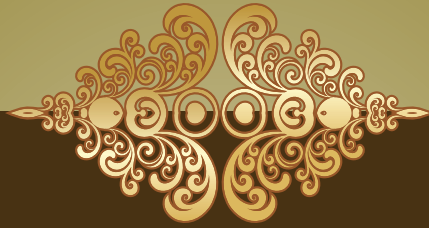
“ วันพ่อแห่งชาติ ”

“ นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย ”

การประกวดเรียงความ
 พ่อของฉัน
 พ่อเป็นผู้ให้กำเนิด มีจิตใจที่กล้าหาญ
 ไม่อายยามใดที่มีปัญหา หรือ -
 เกิดความทุกข์ในทุกด้าน พ่อฉันเป็น
 หนึ่งในกาวตลิ่งฉันปัญหา.....
 ผมเป็นผู้ที่ขอ เคารพในพระคุณ
 อำนวยให้ผม ซึ่งหาสิ่งใดมาเปรียบไม่ได้
 เสียสละทั้งชีวิต.....
 เพื่อขอแค่เห็นอนาคตของลูกน้อย

เขียนโดย
 ดช.กษัตริย์ ไชย
 อายุ 9 ขวบ
 PEEU Fildang 20.3.1011
 Göttingen





เฉลิมหล้าจอมราชันย์
ทรงเสด็จทั่วเขตราม
จะเหนือใต้หรือออกตก
ขององค์พระจักรี
ในวาระเฉลิมพระชนมพรรษา
xon້อมเกล้าสดุดี

องค์มิ่งขวัญปวงประชา
สำราญสุขอย่างเปรมปรีดี
พระทรงปกทั่วเกศี
สมเด็จพระภูมิพิผล
องค์พระบาทพระปิ่นศรี
ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้จัดทำนิตยสารดี-แมกกาซีน สหพันธ์สาธารณสุขเยอรมนี





บ.ก.
บอกกล่าว



สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านที่รัก

พบกันอีกแล้วนะคะ คราวนี้ บก.แบกหนูน้อยคอมพิวตี้สะพายหลังมานั่งขีดเขียนกันในแดนไกลเลยนะคะ (ไกลจากบ้านนะคะ) กิจงาน งาน และกิจงาน ค่ะ จะไม่หอบ หนูดีเธอมาด้วยก็ไม่ได้ ด้วยเกรงว่า ดีมาก จะออกสู่อายตาไม่ทันตามเวลาคะ

นิตยสารดี ก็ย่างก้าวเข้าเล่มที่ 4 แล้วนะคะ อีกไม่นาน ดีมาก ก็อายุครบหนึ่งปี เอ..ถึงวันนั้น เราจะฉลองอะไรกันดี คุณผู้อ่านช่วยออกความเห็นแนะนำกองบก.เรามาดีไหมคะ ว่าที่ผ่านมาและผ่านไปมีอะไรในดีมาก ที่ท่านชอบ ไม่ชอบ อะไรที่ดี ไม่ดี ต้องปรับปรุงอย่างไร กองบก.อยากให้ ดีมาก เป็นที่พอใจของคนอ่านคะ และจะได้มีสมาชิกมาอ่านหนังสือของเราเยอะ ๆ ใจคะ

ตามที ดีมาก ได้ประกาศเชิญชวนไว้ในเล่มที่ 3 ให้เยาวชนไทยที่สนใจส่งภาพวาด และเรียงความหัวข้อพ่อของฉัน ท่านผู้อ่านสามารถชมผลงานบนปก ดีมาก ฉบับนี้นะคะว่า เยาวชนไทย ไทย-เยอรมัน ของเรามีความสามารถอย่างไร ภาพวาดที่ขึ้นปกเป็นของ ด.ญ.อรุณทัย ลิซ่า ไฟฟ์เฟออร์ (5 ขวบ) ด.ญ.จัสมิน เมนเซล (5 ขวบ) และ ด.ญ.มารีอา ไฮพิอุส (8 ขวบ) ทั้งสามคนได้รางวัลเดียวกันคือชนะเลิศทั้งสามคนเลย สำหรับผลประกวดเรียงความ มีผู้ได้รางวัล 2 คน คือ ด.ช.ณัฐพล ไวไล และ ด.ญ.มารีอา ไฮพิอุส ทางกองบรรณาธิการจะได้จัดส่งรางวัลไปให้คะ สำหรับรูปภาพหรือเรียงความที่ได้ลงในดีมาก เนื่องจากส่งมาช้า ทางกอง บก.จะจัดส่งของขวัญเป็นกำลังใจไปให้เช่นกัน กองบรรณาธิการต้องขอขอบคุณน้องๆ (หลาน ๆ) ที่สนใจแสดงฝีมือ คุณแม่คุณพ่อของน้อง ๆ และหลาย ๆ ท่านที่ได้ประสานงานให้มีการส่งภาพและเรียงความเข้าประกวด

คะนอกจากเรียงความและภาพวาดของเยาวชนแล้ว ดีมากก็มีความรู้สึก และความคิดเห็นสั้น ๆ ของคุณพ่อทั้งไทยและเยอรมันที่ต้องการถ่ายทอดแก่ลูก ๆ รวมทั้งความรู้สึกในฐานะลูก ที่ต้องการสื่อให้คุณพ่อทราบ หลาย ๆ ประโยคอาจจะเหมือนความรู้สึกของเรา ๆ ท่าน ๆ ผู้อ่านก็ได้คะ หากใครยังไม่เคยบอกความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อลูกและพ่อ ก็ลองใช้โอกาสนี้เขียนมาถึงนี้บอกให้พ่อและลูกทราบดีไหมคะ บอกกันตอนนี้ตอนที่ยังรับรู้ได้ ดีกว่าที่จะสวดมนต์ไปถึงเณาะ ดีมากเล่มที่ 4 นี้ก็ยังคงมีคอลัมน์ประจำมอบแก่ท่านผู้อ่านเช่นเคย ทั้งเรื่องซีส์ต์ มะเร็งเต้านม เมื่อความรักครั้งที่สองก้าวเข้ามา เราจะตัดสินใจอย่างไร ให้โอกาสทั้งตัวเองและผู้ที่ก้าวเข้ามาหรือไม่ ตำราอาหารในเล่มนี้ ลูกลิงขอแสดงฝีมือสุดฤทธิ์ทำอาหารแต่คุณพ่อคะ รวมทั้งมีเย็บปลาตุลสุตรคุณย่าสเด็ดมาให้ลองไปทำคุณคะ เริ่มเข้าฤดูหนาวแล้วมารู้จักการดูแลบำรุงผิวด้วยอาหารกันนะคะว่ากินอะไรกันดีให้ผิวคงความชุ่มชื้น ตามด้วยวิญรุ่น ๆ ทั้งหลาย ปัญหาหนักใจของคุณพ่อคุณแม่ จะสอนจะบอกลูกอย่างไรเรื่องเพศ ของฝาก do it yourself คราวนี้มาทำบอร์ดติดการ์ดอวยพรคริสต์มาสและปีใหม่กันนะคะ ก็ใกล้เทศกาลนี้เข้ามาทุกทีแล้วคะ และที่จะขาดเสียไม่ได้ก็คือคอลัมน์ธรรมะ ในเล่มนี้เราได้นำบทความของท่านอาจารย์พระไพศาล วิสาโล ว่าด้วยการปฏิบัติต่อคนไข้ที่อยู่ในอาการโคม่า

ในเล่มนี้ดีมากไม่มีสรุปข่าวสั้น แต่มีบทความเล่าเรื่องที่เป็นข่าวในช่วงที่ผ่านมาแทน เพราะกองบรรณาธิการเห็นว่า สรุปข่าวสั้นกว่าท่านผู้อ่านจะได้อ่านก็คงไม่ทันเหตุการณ์ และด้วยเนื้อที่จำกัด ก็ไม่อาจให้รายละเอียดได้มากมายนัก เหล่านี้เป็นความคิดเห็นของกองบรรณาธิการนะคะ ท่านผู้อ่านละคะ อ่านแล้วมีความเห็นอย่างไร เขียนมาคุยกันนะคะ กองบก.จะได้ปรับให้ถูกใจและเป็นประโยชน์แก่ทุกท่านคะ

สุดท้ายนี้ในนามของกองบรรณาธิการ ดีมาก ขอส่งความปรารถนาดี และความสุข มาให้แต่ท่านผู้อ่าน ดีมากทุกท่านเนื่องในโอกาสวันคริสต์มาส และวันขึ้นปีใหม่ 2554 คะ

พัทยา เรือนแก้ว

Pataya@d-magazine.de

สารบัญ

เรื่องดีจากปก

“พ่อของฉัน”.....10

ข่าว

จดหมายคุยกับ บ.ก.....5

ภาพข่าว.....6

เยอรมนีวันนี้.....8

คนดังและคนดีที่จากไป.....9

สังคมและครอบครัว

ครอบครัว : “ด้วยรักจากพ่อ” ความใส่ใจจากพ่อถึงลูก.....13

แนะนำสมาคมไทยในเยอรมนี : ชมรมไทยเพื่อเพื่อนไทย เมืองแอร์ลิ่งเงน.....15

มุมเด็ก : เมนูสำหรับวันพ่อ.....16

อาชีพ : ธุรกิจไทยอิมบิส.....18

ศาสนา : นำผู้ป่วยโคมาสู่ความสงบ.....22

สุขภาพ : ซีสดีหรือมะเร็งเต้านม.....24

สุขภาพ : รู้เท่าทันวัยรุ่นกับเซ็กส์.....40

ศิลปะและวัฒนธรรม

วิชาเจ้าจอมสยาม.....27

ห้องครัว : เมียงปลาทูน่าสูตรคุณย่า.....33

ความสวยความงาม : ผิวสวยด้วยอาหาร.....34

นานาชาติสนะ : โลกที่กว้างกว่าเดิม.....36

บันเทิง : Wetten dass.....38

ทำเองก็ได้ง่ายจัง : บอร์ดคริสต์มาส.....42

แนะนำหนังสือดี : หลวงปู่จรัญกับถ้อยคำขำคิด.....44

ศิลป์ : Malkurs in Bildern III.....50

ท่องเที่ยวไทย : Pattaya.....55

ท่องเที่ยวยุโรป : หนาวแล้วนะแก้วตา...ไปสู่นาวกันสักทีดีไหม.....56

กฎหมายและการศึกษา

การศึกษา: โรงเรียนมัธยมศึกษา.....20

ภาษาเยอรมันในชีวิตประจำวัน : ศัพท์kreierญาติ.....28

กฎหมาย : กฎหมายสิทธิพำนักอยู่.....52

ข้อแนะนำ

เทคนิคการติดตั้งจานรับดาวเทียม.....30

เกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ สำหรับแม่บ้าน.....46

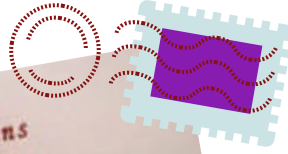
เรื่องน่ารู้ : พลังงานหมุนเวียนในเยอรมนี.....47

เดือนภัย: GEMA.....49



จดหมาย

ดุษฎีกับ บ.ก.



ผู้อ่านที่รักคะ

ใน ดีมาก เล่มสาม เรานำเสนอเรื่องราวของการสมรสของคุณนฤมล และแนะนำเมืองน่ารักที่คุณนฤมล และครอบครัวพานัก เล่มนี้เราขอนำภาพ ที่เป็นสิ่งยืนยันความรักของคนสองคนที่ประสานวัฒนธรรมที่แตกต่างของสองประเทศหลอมเป็นหนึ่งเดียวกัน ขอขอบคุณ คุณนฤมลคะ ที่ส่งการ์ดสวยๆมาให้กองบรรณาธิการ

พัทยา เรือนแก้ว

สวัสดีค่ะ บ.ก.

เพื่อนให้ นิตยสารดี เล่มที่ 2 มาอ่าน ชอบค่ะ และที่ชอบมากๆเลยก็คือ ข้อคิด 365 วัน ของพระเทพกิตติโมลี อ่านแล้วได้ข้อคิดดีๆ เก็บเอามาใช้กับตัวเองค่ะ เพราะตอนนี้ก็เครียดหน่อยๆ อ่านแล้วก็เลยอยากจะทำหนังสือทั้งหมด และอยากได้นั่งสมาธิมาเก็บไว้ เวลาที่มีปัญหาอะไรจะได้หยิบมาอ่านได้นะคะ จึงอยากถามบก.ว่าหนังสือนี้จะหาซื้อได้ที่ไหนคะ ขอความกรุณาบอกช่วยส่งเคราะห์บอกมาหน่อยนะค่ะว่าต้องทำอะไรจึงจะได้หนังสือทั้งเล่มมาอ่านค่ะ

ท้ายนี้ขอให้นิตยสารดี อยู่ต่อไปนานๆ เพื่อพวกเราจะได้มีหนังสือดีๆอ่านค่ะ

น้ำอ้อย

สวัสดีค่ะ คุณน้ำอ้อย

ขอบคุณค่ะที่ชม ดีมาก สิ่งเหล่านี้เป็นกำลังใจให้พวกเราทำงานต่อไปค่ะ หนังสือข้อคิดประจำวันของพระเทพกิตติโมลี สามารถติดต่อสอบถามได้ที่วัดศรีนครินทร์วราราม ประเทศ สวิตเซอร์แลนด์ ตามที่อยู่นี้ค่ะ

Wat Srinagarindravararam

Im Grund 7, 5014 Gretzenbach (Schweiz)

Tel. +41(0)62 8586030 Fax +41(0)62 8586035

Website: <http://www.wat-srinagarin.com>

email: info@wat-srinagarin.com

ลองติดต่อคุณนะค่ะ จะได้มีหนังสือดีๆให้อ่าน และเผื่อแพร่คนอื่นต่อๆไป แล้วเขียนมาคุยกันอีกนะค่ะ

บก.

Thais Pay Respect to King Rama V in Bad Homburg



แฟรงก์เฟิร์ต - นายชัยเลิศ หลิมสมบุญรัตน์ กงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต พร้อมด้วยผู้แทนจากสำนักงานไทยต่างๆ และชาวไทยในเยอรมนี ถวายพวงมาลาที่ศาลาไทย ณ เมืองบาด ฮอมบวร์ก เนื่องในวันปิยมหาราช เมื่อวันที่ 23 ต.ค. 2553

Thai Trade Representatives in Freiburg



ไฟรบวร์ก - เมื่อวันที่ 9 ก.ย. คณะผู้แทนการค้าไทย อันประกอบด้วย ดร.ชิงชัย หาญเจนลักษณ์ ประธานสภาธุรกิจไทย-อียู, คุณหญิงจางงศรี หาญเจนลักษณ์ ประธานกรรมการโรงพยาบาลจักษุรัตนิน และปณิธาน ปวโรฬารวิทยา รองเลขาธิการสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ภายใต้การนำของสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงปารีส ได้เดินทางมาเยี่ยมชมงานที่เมืองไฟรบวร์ก สหพันธรัฐเยอรมนี ในฐานะส่วนหนึ่งของการเดินทางดูงานในเขตสามเหลี่ยมเศรษฐกิจ (ฝรั่งเศส - เยอรมนี - สวิตเซอร์แลนด์) โดยได้เข้าเยี่ยมชมสภาหอการค้าของเมือง, บริษัท Nussbaum ผู้ผลิตระบบยกและจัดเก็บรถยนต์ชั้นนำของเยอรมนี ทั้งนี้ กงสุลใหญ่ประจำนครแฟรงก์เฟิร์ต นายชัยเลิศ หลิมสมบุญรัตน์ และกงสุลฝ่ายส่งเสริมการลงทุน นางสาวบุษราคัม ศรีรัตนานา ได้มาร่วมให้การต้อนรับด้วย

เวียนนา – Curated, Muuya Moya, Surreal Objects และ Wonder Anatomie 4 แบนด์ ดีไซน์เนอร์รุ่นใหม่ชาวไทยได้รับคัดเลือกให้มาร่วมแสดง แฟชั่นโชว์ในงาน MQ Vienna Fashion Week 2010 ภายใต้การสนับสนุนของจิตติวิภา ศักดิ์พิทักษ์สกุล ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ กรมส่งเสริมการค้าส่งออก ทั้ง 4 ถือเป็นดีไซน์เนอร์เอเชียชาติแรกและชาติเดียวที่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมงานดังกล่าว แฟชั่นโชว์ 80 ชุดได้รับเสียงปรบมือกึกก้องจากผู้เข้าชมทั้งไทยและต่างชาติกว่า 400 คน

Thai Designers in Vienna Fashion Week



มอบรางวัลภาษาไทยดีเด่น Preisverleihung “Exzellente Thai-Sprache”



แฟรงค์เฟิร์ต - นายชัยเลิศ หลิมสมบุญรณ กงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงค์เฟิร์ต เป็นประธานมอบรางวัลวิชาภาษาไทยดีเด่น แก่ นาย Christoph König นักศึกษาภาควิชาเอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา ณ มหาวิทยาลัย เกอเธ่ นครแฟรงค์เฟิร์ต เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2553

Der Generalkonsul Chailert Limsomboon übergab am 25. Oktober 2010 den Preis “Exzellente Thai-Sprache” an Herrn Christoph König, Studenten der Fachrichtung Südostasienwissenschaften, Institut für Orientalische und Ostasiatische Philologien, Goethe - Universität Frankfurt am Main.



เยอรมนีวันนี้

โดย โสภภาพร ควรัช

©aunchun

เมื่อวันที่ 3 ต.ค. ที่ผ่านมา เยอรมนีเฉลิมฉลองครบรอบ 20 ปี ของการรวมชาติ แต่การเฉลิมฉลองครั้งยิ่งใหญ่ที่ประตูชัยบรันเดินบวร์กเกอร์ทอร์ (Brandenburger Tor) ก็ห้อมล้อมไปด้วยประเด็นปัญหาที่เป็นที่ถกเถียงในสังคม เช่น เรื่องเงินภาษีภรรยาภาพ ซึ่งหลังจากการรวมชาติในปี 1990 อดีตรัฐในเยอรมนีตะวันออกทั้ง 6 รัฐได้รับงบประมาณกว่า 1.3 ล้านล้านยูโร สำหรับลงทุนในสาธารณูปโภคและโครงการต่าง ๆ เพื่อยกระดับพัฒนาการทางเศรษฐกิจให้เท่าเทียมกับรัฐต่าง ๆ ทางตะวันตก ปัจจุบันเมืองหลายแห่งในอดีตเยอรมนีตะวันออกมีความเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมาก ในขณะที่เมืองเล็กๆ หลายแห่งในอดีตเยอรมนีตะวันตกกลับไม่ได้รับงบประมาณเพียงพอ จึงเป็นที่ถกเถียงกันว่า ควรจะเปลี่ยนแปลงการจัดสรรเงินจำนวนดังกล่าวหรือไม่ โดยนำมาให้กับเมืองที่มีความต้องการมากกว่า โดยไม่จำกัดอยู่เพียงแค่นี้ที่ตั้งของเมือง

นอกเหนือจากความแตกต่างทางเศรษฐกิจระหว่างเยอรมนีตะวันตกและตะวันออกแล้ว ประเด็นเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับสังคม (Integration) ยังเป็นประเด็นเผ็ดร้อนที่ได้รับความสนใจมากเช่นกัน ตั้งแต่เดือนส.ค. ที่ผ่านมา มีการโต้คารมกันอย่างเผ็ดร้อน หลังจากที่ Thilo Sarrazin หนึ่งในเจ้าหน้าที่อาวุโสของธนาคารกลางบอกว่า เยอรมนี “โง่งง” เรื่อย ๆ เพราะมีผู้อพยพชาวมุสลิมที่ด้อยการศึกษา และไม่มีประสิทธิภาพ ประธานาธิบดี Christian Wulff ทำให้เรื่องนี้โหมกระพือขึ้นไปอีก เมื่อกล่าวในงานครบรอบ 20 ปีการรวมชาติเยอรมันว่า “อิสลามเป็นส่วนหนึ่งของเยอรมนี” เป็นเหตุให้ฝ่ายอนุรักษ์นิยมออกมาต่อต้านอย่างเผ็ดร้อน ว่าศาสนาอิสลามไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของเยอรมันพื้นฐานชาติ และเยอรมนีไม่จำเป็นต้อง

เปลี่ยนแปลงอะไร ผู้อพยพชาวมุสลิมต่างหากที่ต้องเปลี่ยนแปลงปรับตัว Horst Seehofer นายกรัฐมนตรีของรัฐบาวาเรีย กล่าวว่าเยอรมนีไม่ควรรับผู้อพยพชาวมุสลิมหรืออาหารับอีกต่อไป เขายังบอกด้วยว่า แนวความคิดเรื่องความหลากหลายทางวัฒนธรรม (Multikulturalismus) ของพรรคเขียวนั้นล้มเหลว

การสำรวจความคิดเห็นจาก Emnid (บริษัทจัดสำรวจความคิดเห็น) พบว่าชาวเยอรมันกว่า 60% ไม่เห็นด้วยที่จะให้ประเทศตุรกีเป็นสมาชิกสหภาพยุโรป 59% เชื่อว่าชาวมุสลิมส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่ในเยอรมนีไม่เต็มใจที่จะยอมรับและเคารพรัฐธรรมนูญของเยอรมนี ตัวเลขนี้เพิ่มสูงถึง 70% ในเยอรมนีตะวันออก ยิ่งไปกว่านั้น 71% มีความเห็นว่า ชาวมุสลิมส่วนใหญ่ไม่พร้อมที่จะยอมรับความเท่าเทียมระหว่างหญิงชายในชีวิตประจำวัน 68% ไม่เชื่อว่าผู้อพยพจากประเทศมุสลิมจะพูดภาษาเยอรมันได้ดีในอนาคต



คนดัง และ คนดี ที่จากไป

ปลายกันยายนต่อต้านตุลาคมที่ผ่านมา มีข่าวคราวการจากไปของคนดังและคนดีหลายคน หากจะไม่กล่าวถึงก็คงจะล้าสมัยอีกประการหนึ่ง เรื่องราวชีวิตของคนเหล่านี้เป็นสิ่งที่น่าศึกษาและสนใจทีเดียว เรียงตามวันเวลาของการจากไป คนแรกที่ขอกล่าวถึงก็คือ Oswalt Kolle ซึ่งจากไปเมื่อวันที่ 24 กันยายน 2553.....

† Oswalt Kolle ได้ชื่อว่าเป็นผู้บุกเบิกการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาในประเทศเยอรมนี (Sexualaufklärer) เขาเป็นผู้ที่ต่อสู้เพื่อที่จะให้ เพศศึกษาและประเด็นเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ พูดคุยและถกเถียงกันได้อย่างเปิดเผย Kolle พยายามที่จะสื่อและถ่ายทอดความคิดเหล่านี้ของเขาผ่านทางหนังสือที่เขาเขียน รวมทั้งภาพยนตร์ที่เขาเป็นผู้ผลิตและถ่ายทำ แรงบันดาลใจที่ทำให้เขาต้องลุกขึ้นมาเขียนหนังสือหรือสร้างหนังสือเหล่านี้ก็คือ ความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับทัศนะเกี่ยวกับเรื่องเพศในสมัย Adenau เมื่อในช่วงระยะปี 1960 และ 1970 เขามองว่า “ความรักเป็นเรื่องที่เรียนกันไม่ได้ แต่เพศสัมพันธ์นั้นเรียนรู้อันได้”

Kolle เกิดเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 1928 ที่เมืองคิลและเดิบโตในแฟรงก์เฟิร์ต บิดาเป็นนักจิตวิทยาบำบัด เริ่มต้นศึกษาด้านการเกษตร จากนั้นจึงเรียนต่อจนได้ Abitur แล้วเริ่มทำงานเป็นนักข่าว ชีวิตผันเปลี่ยนเมื่อได้รับมอบหมายให้เขียนคอลัมน์วิชาการกลายๆสำหรับเด็ก ซึ่งรวมเรื่องเพศศึกษาไว้ด้วย ตั้งแต่นั้นมา Kolle ก็ค้นพบหัวข้อที่เขาสงสัยใจ ในเดือนมกราคม 1968 ชื่อเสียงของ Kolle ก็เลื่องลือไปทั่วยุโรปเมื่อหนังสือเรื่อง “มหัศจรรย์แห่งความรัก: เพศสัมพันธ์ในชีวิตสมรส” (Das Wunder der Liebe – Sexualität in der Ehe) ซึ่งมีชายสองตอนและทำรายได้มหาศาลในหลายประเทศ รวมทั้งถูกห้ามขายก็ไม่น้อย เป้าหมายของหนังสือดังกล่าวก็คือการให้การศึกษารื่องเพศศึกษา จากนั้นก็ตามมาด้วยหนังสืองานอดิเรกอีกเจ็ดเรื่อง รวมทั้งหนังสืออีกหลายเล่ม Kolle ได้รับการขนานนามว่า “โป๊ปแห่งเพศศึกษา (Sexualpapst)” จากการที่ต้องต่อสู้กับกลุ่มต่างๆ ที่ยังมองเพศศึกษาเป็นสิ่งต้องห้าม การสู้รบจบมือกับกองเซ็นเซอร์ทำให้Kolleตัดสินใจย้ายไปตั้งถิ่นฐานอยู่ในประเทศเนเธอร์แลนด์ ซึ่งดูเหมือนจะเปิดกว้างมากกว่า เขาสิ้นชีวิตลงใน ภูมิภาคเนเธอร์แลนด์ที่เขาเป็นคนเลือกเอง คือ Amsterdam ในวัยเกือบ 82 ปี

† ใครที่เคยดูหนังสือเรื่อง Manche mögen's heiß ซึ่งเป็นเรื่องราวของนักดนตรีหนุ่มซึ่งต้องปลอมตัวเป็นผู้หญิง เพื่อให้จะได้งานทำ แล้วเกิดไปหลงรักกับนักร้องสาวในวงซึ่งแสดงโดย Marilyn Monro หรือไม่กี่บท Marc Anthony ในหนังฟอร์มยักษ์ คลิโอฟัตรา ก็คงนึกถึงหน้าหนุ่มหล่อหน้าหวานเมื่อหลายสิบปีมาแล้วได้ ซึ่งก็ไม่ใช่ใคร Tony Curtis นั่นเอง Tony Curtis มีชื่อจริงว่า Bernard Schwartz เกิดเมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 1925 ใน New York พ่อแม่ของเขาเป็นชาวฮังการีที่ย้ายถิ่นฐานมาพำนักอยู่ในอเมริกา Tony Curtis เติบโตใน Manhattan และ Bronx และใช้ภาษาฮังการีสื่อสารกับครอบครัวจนถึงอายุ 6 ขวบ Tony Curtis ไม่ค่อยสนใจเล่าเรียนนัก ในปี 1945 หลังจากปลดประจำการ Tony Curtis ได้เข้าเรียนต่อจนจบ High school แล้วไปศึกษาในโรงเรียนการแสดงตอนค่ำ เขาได้รับบทเป็นตัวประกอบในละครเวที จนมีแววมองมาพบจึงได้เซ็นสัญญาอยู่กับ

Universal และเดินทางไป Los Angeles ที่นั่นเขาได้เรียนด้านการพูดและการแสดงเพิ่มเติม และได้รับบทในหนังเล็กๆ ในปี 1951 เขาได้รับบทนำเป็นครั้งแรกในเรื่อง The Prince Who Was a Thief และต่อ ๆ มาอีกหลายเรื่อง จนถึงเรื่อง Manche mögen's heiß ในปี 1959 คู่กับ Jeck Lemon อาจเป็นด้วยหน้าตาที่ดูอ่อนวัย Tony Curtis จึงมักจะได้แต่บทสนุกๆ ไม่ค่อยได้รับบทหนักๆ Tony Curtis มาโด่งดังอีกครั้งก็ด้วย หนังซีรีส์ทางโทรทัศน์ ที่แสดงนำร่วมกับ Roger Moor ในเรื่อง The Persuaders! หรือ Die Zwei หรือ สองสิงห์ล่าอาณานิคม เมื่อฉายในประเทศไทย หลัง 1990 Tony Curtis หันมาสนใจงานศิลปะ และทุ่มเวลาให้กับการวาดภาพ Tony Curtis เสียชีวิตด้วยโรค COPD ซึ่งป่วยเรื้อรังมานาน ในบ้านของเขา เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2553 ที่ผ่านมา

† เมื่อเอ่ยถึง Loki ก็ต้องแถมท้ายด้วย Smoki ซึ่งก็คือ อดีตนายกรัฐมนตรีนายกรัฐมนตรี Helmut Schmidt และภริยา ทั้งสองคนดูเหมือนจะเกิดมาซึ่งกันและกัน ในบทสัมภาษณ์สุดท้ายก่อนที่จะเสียชีวิตไม่นานนัก Loki กล่าวว่า “ในวัยขนาดนี้ของเรา ก็ไม่ได้ตั้งเป้าหมายอะไรอีกแล้ว สามิฉันเขาบอกว่า หากเราได้อยู่ฉลองวันแต่งงานครบรอบ 70 ปีก็คงจะดีทีเดียว” แต่ทั้งสองคนก็ไม่ได้ถึงวันนั้น Loki เสียชีวิตลงอย่างสงบในบ้านพัก ในวัย 91 ปี เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2553 Loki มีชื่อจริงว่า Hanalore Schmidt สกุลเดิมว่า Glaser เกิดเมื่อวันที่ 3 มีนาคม 1919 ใน Hamburg พ่อเป็นช่างไฟฟ้า พบและสนิทสนมกับ Helmut Schmidt เมื่ออายุได้ 10 ปี ได้เข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาร่วมกัน จากนั้นดูเหมือนทั้งสองก็ไม่ได้ห่างจากกันเลย หลังจากจบมัธยมปลาย Loki ศึกษาต่อด้านศึกษาศาสตร์ ไม่ได้เข้าเรียนมหาวิทยาลัยสาขาชีววิทยาตามที่ใจรัก ด้วยไม่มีเงินจ่ายค่าเล่าเรียนเมื่อจบได้ทำงานเป็นครู สมรสกับ Helmut Schmidt เมื่อปี 1942 ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านไป Loki ไม่ได้ทำตัวเด่นดังในฐานะภริยานายกรัฐมนตรี แต่กลับอุทิศตนให้กับงานด้านมนุษยศาสตร์ที่ตนรัก ด้วยการเข้าร่วมโครงการอนุรักษ์ธรรมชาติและพืชพันธ์ที่เสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ รวมทั้งทำการศึกษาวิจัยค้นหาพันธ์ไม้ใหม่ๆ ในปี 1985 Loki ค้นพบพันธ์ไม้ตระกูลสับปะรดซึ่งยังไม่มียชื่อเพื่อเป็นเกียรติแก่เธอ นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญจึงให้ชื่อพันธ์ไม้นี้ตามชื่อเธอว่า Pitcairnia Loki-Schmidt รวมทั้งกล้วยไม้จาก Tunisia และ ดอกดาเรียที่ผสมใหม่ก็มีชื่อของเธอด้วย นอกจากนี้ Loki ยังมียานเขียนอีกหลายเล่ม ปี 1976 Loki ก่อตั้งชมรมเพื่อคุ้มครองพันธ์ไม้ที่อาจจะสูญพันธ์ ซึ่งกลายมาเป็นมูลนิธิในภายหลัง กิจกรรมที่สำคัญคือ การจัดงาน “ดอกไม้แห่งปี” ตั้งแต่ปี1980เป็นต้นมา ด้วยการที่เธออุทิศตัวเพื่องานด้านพฤกษศาสตร์ Loki จึงได้รับเกียรติจาก Hamburger Senat ได้รับแต่งตั้งเป็น ศาสตราจารย์กิตติคุณ (Ehren Professor) และได้รับรางวัลอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเยอรมัน

“พ่อ”

คือพระในบ้าน



สิ่งที่ลูกอยากจะทำบอกพ่อ

พ่อครับ

- ผมโชคดีที่มีพ่อที่ผมภูมิใจ และสามารถนึกถึงด้วยความสุขจนทุกวันนี้
- พ่อเป็นผู้มีคุณธรรม กตัญญู ใฝ่ศึกษา ดำรงชีวิตอย่างสมณะ ซื่อตรงต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม และต่ออาชีพการงานของพ่อเสมอ
- พ่อสนใจและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตนหรือครอบครัว เมื่อยังเด็กบางครั้งผมเคยนึกน้อยใจว่าพ่อไม่รักผมและครอบครัวเท่าพ่อคนอื่น
- เมื่อพ่ออายุมาก พ่อทำตัวสมถะยิ่งขึ้น เพราะไม่อยากให้ตนเป็นภาระแก่แม่และลูกหลาน พ่อคงไม่รู้หรือทราบดีว่า ในช่วงนั้นเรากลัวอยากตอบแทนพระคุณของพ่อมากขึ้น แม้บางครั้งเราก็ตอบแทนได้ไม่ดีเหมือนที่ตั้งใจ

พ่อเสียชีวิตเมื่ออายุได้ 89 ปี.....

ผมจะยังพยายามเดินตามรอยพ่อ เพื่อเป็นลูกที่ดี สามีที่ดี พ่อที่ดี และคนดีที่มีค่า ... ยังคิดผมยังรักพ่อ

จรรย์วัฒน์ สันตะบุตร

เอกอัครราชทูตไทย ประจำกรุงเบอร์ลิน

พ่อคะ

17 ปีแล้ว ที่พ่อจากดิฉันไป ความทรงจำวัยเด็กเกี่ยวกับพ่อไม่เคยเลือนรางจางหายไปกับกาลเวลา แม้ท่านจะเป็นพ่อที่อาจจะมีจุดบกพร่องบ้าง แต่ท่านก็ยังมีความมุมานะที่ดิฉันได้มองเห็นถึงความรักของท่าน พ่อของดิฉันไม่เคยบอกรักลูก ๆ เลย แต่ท่านก็ถือขนมมาให้ลูก ๆ เมื่อท่านกลับมาบ้านเสมอ ท่านไม่เคยกอดลูกแต่ท่านก็พยายามทำงานหนักเพื่อเลี้ยงดูลูกตลอดมา ดิฉันคิดว่ามีพ่ออีกหลายคนที่ยอมลำบาก อดทน เหนื่อยยาก เลี้ยงดูลูกโดยไม่แสดงออกถึงความรักที่ท่านมีต่อลูก บางครั้งลูก ๆ เอง ก็คิดว่าพ่อไม่รักและไม่สนใจ ซึ่งดิฉันเองก็มีอาการแบบนี้อยู่บ่อย ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกไม่แน่นแฟ้นอย่างที่ควรจะเป็น เพราะความที่ดิฉันยังเป็นเด็ก จึงไม่เคยรู้สึกถึงความลำบากในการเลี้ยงดูลูกและไม่รู้ถึงภาระอันยิ่งใหญ่ในการเป็นหัวหน้าครอบครัวของพ่อ วันนี้ดิฉันมีครอบครัวและได้ทำหน้าที่เหมือนกับพ่อ จึงได้รู้ว่า การที่จะเลี้ยงดูคน ๆ หนึ่งให้เติบโตเป็นคนดีมันไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะพ่อของดิฉันท่านเคยทำงานเป็นกรรมกร ท่านต้องเหนื่อยสายตัวแทบขาด เพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัว ดิฉันสงสัยว่าพ่อ ที่ท่านมาดวนจากไปเสียก่อน ดิฉันอยากมีโอกาสตอบแทนพระคุณของท่าน อยากกอดและคอยให้กำลังใจท่าน ดิฉันเสียตากับคำความหมายดี ๆ “หนูรักพ่อ” ที่ดิฉันไม่เคยมีโอกาสได้บอกท่านเลย

ทุก ๆ ปี วันที่ 5 ธันวาคม “วันพ่อแห่งชาติ” ดิฉันระลึกถึงพ่อเสมอ ในวันนี้เป็นวันที่เปิดโอกาสให้ลูกทุกคนได้แสดงความรักต่อพ่อ อย่าเก็บความรักของคุณไว้กับตัวเองนะ เพราะวันเวลาผ่านไป โอกาสที่จะได้พูดก็เหลือน้อยลงทุกที โอกาสไม่ได้เปิดรอเราตลอดเวลา ทำหน้าที่ลูกที่ดีเพื่อให้พ่อมีความสุข

และบอก “รักพ่อ” ก่อนที่จะไม่มีพ่อให้บอกรัก และก่อนที่ประตูแห่งโอกาสจะปิดลง

หน้อย ไวเกล / Steinfurt



Mein Papa ist der beste.

Mein Papa ist der beste weil er so viel zeit für uns hat.
Er spielt mit uns er Schwimmt mit uns er lacht mit uns.

Mein Papa ist ein Tischler als Beruf.

Er ist einfach Toll!

Papa und wir essen zusammen wir fereisen zusammen
zum beischbiel nach: Schweden, Thailand oder Tör.

Papa möchte lieber nach Schweden es gefällt ihm dort sehr.

Papas hobbies sind Angeln, Rasenmähen, Deutzfahren und
noch vieles mehr.

Papa liebt seine Familie ♡ ♡ ♡

Wir sind sehr glücklich mit Papa.

Unsere ganze Familie liebt Papa. ♡ ♡ ♡

Papa ist einfach Toll.

Papa hat am 12.10.1962 Geburtstag.

Papa heißt eigentlich Torsten Hofius.

Ich liebe mein Papa einfach so wie er jetzt grade ist! ♡ ♡

MEIN

PAPA ist Toll

von: Maria Hofius

(8 Jahre)

Klasse(3)



Ein schöner Sommertag mit meiner Familie

Geschichte: Evelyn / Bild: Sven

Es war ein warmer Sommertag, als wir beschlossen einen kleinen Ausflug zu machen. Die Sonne stand schon ganz weit oben, als sie einen schönen Rastplatz fanden, an dem sie sich einige kleine Snacks gönnten. Mutter, Vater und meine Schwester und ich genossen mit vollen Zügen die warmen Sonnenstrahlen.

Doch plötzlich störte lautes Beben diese idyllische Ruhe. Erschrocken blickten wir in die Richtung, aus der sie den Krach vernahmen. Allmählich tauchte hinter dem Hügel ein graues Ungetüm auf, dicht gefolgt von einem kleinen Anhängsel, die auf seltsame Weise miteinander befestigt waren.

Was war das???

Meine Schwester und ich verkrochen sich hinter unserem Vater, bis unsere Mutter lächelte und sagte:

„Kinder, das sind zwei Elefanten! Die Elefantenmutter und ein kleines Elefantenbaby, das sich mit dem Rüssel an der Mutter festhält! Sie müssen irgendwo ausgebrochen sein!“

Neugierig näherten wir sich den beiden Elefanten.

Sie schienen friedlich und an Menschen gewohnt zu sein, denn sie reagierten auf uns sehr ruhig.

Die Elefanten zeigten auch Interesse an den Menschen und vor allem an deren Picknickkorb, mit dem Rüssel hob die Elefantenmutter den Picknickkorb in die Luft und entleerte ihn. Beide schienen sehr hungrig zu sein und stürzten sich gierig auf die Äpfel und Brote.

„Kinder! Ich hoffe ihr habt keinen Hunger, denn unser Abendessen genießen gerade die Elefanten! Ich denke wir sollten besser versuchen, den Besitzer zu erreichen. Er sucht sicherlich schon die Beiden!“ sagte unser Vater.

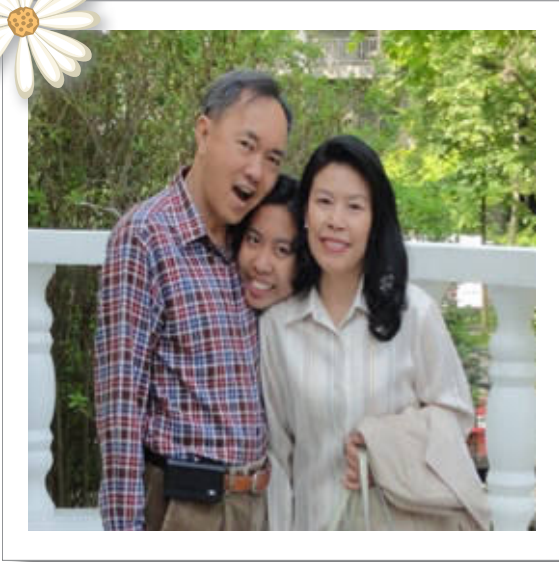
Etwas enttäuscht stimmten meine Schwester und ich diesem Vorschlag zu:

„Aber nur, wenn wir Sie morgen zum Zoo besuchen gehen!“, lautete der Kommiss.

พ่อ-แม่ เป็นพระในบ้าน ที่เราควรแก่การกราบไหว้เคารพสักการะบูชาทุกวันทุกเวลา ไม่ใช่จะคอยกราบไหว้กันแค่ปีละครั้งคือวันพ่อกับวันแม่เท่านั้น คนเราถ้าไม่รู้จักราบไหว้พระที่อยู่ใกล้ ๆ ตัวแล้วจะไปกราบไหว้พระที่อยู่ไกล ๆ ได้อย่างไร พระที่อยู่ใกล้ตัวเรามากที่สุด ก็คือ พ่อ-แม่ ของเรานั้นเอง พ่อแม่จึงเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร และเป็นผู้ให้ความคุ้มครองปกป้องรักษาเราตลอดเวลา

กองบรรณาธิการดี-แมกกาซีนขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมส่งบทความ มา ณ ที่นี้

“วันพ่อ” เวียนมาอีกแล้ว โดยทั่ว ๆ ไปเรามักจะได้อ่านและได้ฟังคำพูดจากลูก ๆ ถึงพ่อ น้อยครั้งที่จะได้รับรู้ถึงสิ่งที่พ่ออยากจะบอกลูก ตี-แมกกาซันได้รับเกียรติจากคุณพ่อสี่ท่านได้เขียนฝากความในใจมายังลูกเมื่อลูกๆ ได้อ่านแล้ว คงจะทราบดีว่า “พ่อรักและห่วงใยลูกมากเพียงใด” ขอขอบคุณ คุณพ่อทั้งสี่ท่าน มา ณ ที่นี้



สิ่งที่พ่ออยากบอกลูก

สิ่งที่พ่ออยากบอกลูก (ลูกสาวอายุ 16 ปี)

ลูกรักของพ่อ

- พ่อขอบคุณลูกที่เกิดเป็นลูกของพ่อ ได้สร้างรอยยิ้ม ความสุข และความภูมิใจให้พ่อ (แม่ คุณปู่ คุณย่า และญาติๆ) เสมอมา
- พ่อหวังว่าวันหนึ่ง ลูกคงเข้าใจว่าที่พ่อเคยดุ เคยหว่าน หรือพร่ำสอน จนลูกเบื่อ ก็เพราะพ่อรักลูกมาก อยากให้ผู้อื่นเขาเห็นว่าลูกเป็นคนดี มีคุณธรรม นำคบหาสมาคมด้วย พ่ออยากให้ลูกมีวิจรรณญาณที่ดี สามารถเลือกเรียน เลือกทำในสิ่งที่จะทำให้ลูกเป็นสุข ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติและสังคม
- พ่อหวังให้ลูกมีความสุขพอสมควรในชีวิต ใฝ่เรียนใฝ่รู้ มีความรู้ ความสามารถดี รู้จักเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีสุขภาพแข็งแรง พ่อที่จะทำตัวเป็นคนดีมีค่า ที่คุ้มค่า ในสังคมที่ลูกอยู่
- พ่อหวังว่า ลูกจะเป็น “ผู้ให้” ที่มีความสุขได้ตลอดไป
- พ่ออยากให้ลูกรักและภูมิใจในตัวพ่อและสิ่งที่พ่อทำ เหมือนที่พ่อ รู้สึกต่อคุณปู่ของหนูในวันนี้

จรรย์วัฒน์ สันตะบุตร

เอกอัครราชทูตไทย ประจำกรุงเบอร์ลิน

“จนถึงวันนี้ที่ได้เห็นพัฒนาการของลูกที่เติบโตด้วยสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ก็รู้สึกเวลาที่เรากำลังทำหน้าที่เป็นพ่อช่างผ่านไปรวดเร็วนัก ผมยังอดนึกถึงวันที่ภรรยาผมเจ็บท้องลูกทั้ง 2 คนเมื่อ 13 ปี และ 9 ปีที่แล้วไม่ได้ ภรรยาผมเจ็บท้องในช่วงกลางดึกทั้งคู่ ความหวังในขณะนั้นหายเป็นปลิดทิ้ง กลายเป็นความตื่นเต้นและลุ้นระทึกเข้ามาแทนที่ หวังว่าลูกไม่ว่าจะเป็นเพศใดก็ตามจะเกิดมาครบสมบูรณ์ 32 ประการ ลูกสาวคนโตแม้น้ำหนักจะไม่มากนักเพียง 2.3 กก. แต่ก็ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่สี่ปีกว่า ๆ ให้หลังลูกสาวคนที่สองคลอดก่อนกำหนดด้วยน้ำหนักเพียง 1.4 กก. เท่านั้น และก็มีอาการตัวเหลือง คุณหมอต้องให้นอนในตู้อบนานกว่าสองสัปดาห์กว่าแม่และพ่อจะมีโอกาสได้อุ้มและสัมผัสลูก พี่สาวได้มีโอกาสได้หอมแก้มน้อง ความรู้สึกที่ได้อุ้มลูกคนที่สองหลังจากที่ต้องรอดแล้วรอดเล่าและความรู้สึกที่ได้ยินเสียงลูกคนโตร้องเป็นครั้งแรก ยังคงเป็นภาพและเสียงที่อยู่ในความทรงจำเหมือนเพิ่งเกิดขึ้นไม่กี่วันที่ผ่านมาเอง และก็ต้องขอบคุณภรรยาของผมที่ได้ทำหน้าที่แม่ได้อย่างสมบูรณ์แบบจนครอบครัวมีความสุขถึงวันนี้”

จิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ

รองกงสุลใหญ่ สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงค์เฟิร์ต



วันที่ 5 ธันวาคม ของทุกปี คือ วันพ่อของไทย ในความหมาย คือ พ่อของแผ่นดิน และคนไทยทุกคนที่มีความเป็นพ่อ อยากจะบอก ลูก ๆ ว่า ขอให้ทำทุกอย่างให้ดีและถูกต้องในทุก ๆ วัน เพื่อตอบแทนพระคุณของคุณพ่อ และคุณแม่ ผู้ให้กำเนิดเรามา ไม่จำเป็นที่จะต้องทำดีแค่วันพ่อวันเดียว หากทำทุก ๆ วันให้ดี ชีวิตก็จะมีแต่ความดีทั้งปี “วันพ่อ” ผมอยากจะได้ฝากบอกว่า “อย่าเพียงแค่แค่บอกว่ารักพ่อเท่านั้น ขอให้รักพ่ออย่างจริงจัง” ตลอดเวลาพ่อก็คอยมอบแต่สิ่งดี ๆ ให้แก่ลูกเสมอ คงไม่มีใครหรอกที่เกิดมาโดยไม่มีพ่อ แต่เราจะมีโอกาสเจอหน้าพ่อหรือไม่ นั่น ก็แล้วแต่บุญวาสนาที่เราทำบุญร่วมกันมาหรือเปล่า ในฐานะที่ผมเองก็เป็นคุณพ่อลูก 2 ก็อยากฝากจะบอกว่า “พ่อทุกคนรักและห่วงใยลูกเสมอ” พ่อเป็นผู้ให้ชีวิต และให้ทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่หวังผลสิ่งใดตอบแทน แต่สิ่งที่พ่อคาดหวังจากลูก ก็คือ อยากให้ลูกเป็นคนดีและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร แต่เราควรทำตัวให้เป็นคนดีเพื่อตัวเราเอง และเพื่อพ่อด้วย

สมชาย ชัยเจริญสิน

ท.ท.ท. ณ นครแพรงค์เฟิร์ต

Ein Vater sorgt sich, wie seine Kinder ihre Zukunft bestreiten werden. Die Gesellschaft ist sehr wettbewerbsorientiert. Für mich als Vater ist es deshalb sehr wichtig, dass mein Sohn gut vorbereitet ins Leben geht. Er muss also gut ausgebildet sein. Aber ebenso muss er wissen, dass Beruf und Arbeit nicht alles im Leben bedeuten. Gut vorbereitet zu sein heißt ja auch, souverän über den Stellenwert von Freundschaft, Familie und Beruf zu entscheiden. Es ist schön zu wissen, dass er sich nicht von Schule, Ausbildung und Beruf vereinnahmen lässt.

Kt

นักวิชาการในมหาวิทยาลัยในรัฐนอร์ทไอร์แลนด์

เวสฟาเลิน

พ่อ สามารถรองรับอารมณ์ตอนที่เราเป็นเด็ก ถึงแม้บางครั้งท่านอาจจะดูโกรธแต่ก็เป็นไปด้วยความเมตตา

พ่อ คือเพื่อนเล่นคนแรกของลูก ที่ยอมทำตัวเป็นเด็กเล่นกับเราโดยไม่แยแสสายตาคบรอบข้าง

พ่อ คอยปกป้องเรายามเมื่อไม่ปลอดภัยหรือมีอันตราย

พ่อ คือพยาบาลที่คอยช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเราไม่สบายและพาไปหาคุณหมอ

พ่อ พยายามให้เราได้ศึกษาเล่าเรียน

พ่อ พาเราไปเที่ยว สู่โลกกว้างยามปิดเทอม

พ่อ มีความปรารถดีต่อลูก คอยตักเตือนสั่งสอน ซึ่งลูกอาจจะเข้าใจบ้างหรือไม่เข้าใจบ้าง ซึ่งเราอาจจะสำนึกได้ภายหลัง

พ่อ ไม่เคยทวงบุญคุณในสิ่งที่ท่านทำลงไปให้กับลูก

พ่อ จะไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากลูกในสิ่งต่าง ๆ ที่ท่านทำให้กับลูก ๆ

พ่อ ปรารถนาให้เรามีความสุขถึงแม้ว่า เราจะไม่ดีและมีครอบครัวแล้ว ก็ยังเป็นห่วงเสมอ



ชมรมไทยเพื่อเพื่อนไทย เมืองแอร์ลิ่งเงน เริ่มก่อตั้งขึ้นเมื่อ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2550 เป็นการรวมกลุ่มกันของหญิงไทยที่พักอาศัยอยู่แถบเมืองแอร์ลิ่งเงน (Erlangen) และใกล้เคียง ที่มีความคิดเห็นและอุดมการณ์สอดคล้องสามัคคีกัน

จุดประสงค์

- เพื่อเป็นศูนย์รวมหญิงไทยและคนไทย รวมทั้งครอบครัวในเขตแอร์ลิ่งเงนและใกล้เคียง ให้มีความสามัคคี ปรองดองกัน
 - เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้ความรู้แก่กันและกัน ช่วยกันคิดร่วมกันแก้ไข ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ทางชมรมจะช่วยเหลือ จัดหาข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ หากบุคคลากรมาอภิปรายให้ความรู้เพิ่มเติมในด้านต่าง ๆ แก่หญิงไทย ชาวไทยและครอบครัว เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในเยอรมนีอย่างมีคุณภาพ มีความภูมิใจและมีศักดิ์ศรี
- ชมรมมีการประสานงานกับ**
- สมาคมธรรมา (สมาคมช่วยเหลือหญิงไทยและชาวไทยในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี)
 - ศูนย์วัฒนธรรมและศูนย์ต่างด้าวเมืองแอร์ลิ่งเงน

กิจกรรมของชมรม

- จัดงานเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมไทยประจำปีร่วมกับศูนย์วัฒนธรรมแอร์ลิ่งเงน เช่น ฟ้อนรำไทย จัดซุ้มขายอาหารไทย โชว์การแกะสลักผลไม้และประดิษฐ์ดอกไม้แบบไทย
- สอนแกะสลักผัก - ผลไม้ ประดิษฐ์ดอกไม้แบบไทย ทำอาหารและขนมไทย
- ออกค่ายครอบครัว ไปทัศนศึกษาที่ครอบครัว เพื่อให้สมาชิกแต่ละครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกัน
- โครงการสอนภาษาไทย และพูดภาษาไทยวันละนิดกับลูกและสามี
- จัดตั้งมูลนิธิธรรม ร่วมกับวัดพุทธไทยเนิร์นแบร์กปีละครั้ง

ชมรมไทยเพื่อเพื่อนไทย ได้รับการสนับสนุนจากศูนย์วัฒนธรรมและกิจการชาวต่างด้าวเมืองแอร์ลิ่งเงน ให้ใช้ห้องประชุมที่ :
Bürgertreff Isarstraße.10, 91052 Erlangen โดยไม่คิดมูลค่า

ชมรมนัดประชุม พบปะและทำกิจกรรมร่วมกัน ทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน :
เวลา 14.00 – 18.00 น (ยกเว้นวันหยุดราชการเยอรมันหรือช่วงปิดเทอม) ชมรมไทยเพื่อเพื่อนไทย

ยินดีต้อนรับหญิงไทย ชาวไทยและสมาชิกในครอบครัวทุกท่าน ที่ต้องการเข้ามารู้จักเพื่อนใหม่ แลกเปลี่ยนความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อรับข้อมูลที่ถูกต้องในด้านต่าง ๆ ตลอดจนร่วมทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม

ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่

อัมพร วอลคเคอร์ โทร 0172 9481118

Amporn Walker Staffelbergstr. 9 – 91077 Neunkirchen am Brand E-mail: lieu.walker@online.de

ห้องครัว

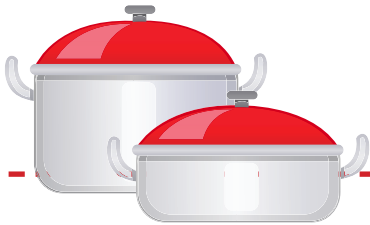
✍ ลิงน้อย

🗨 แม่ลิงน้อย



เมนูสำหรับวันพ่อ : ปลาชิ้นในซอสมะเขือเทศสไตล์ซิซิลเลียน
(ขอบรรเลงเพลงตะลิวสุดใจ น้อยกว่านี้ได้ไง..ถ้าทำเพื่อพ่อ)

ปกติเรื่องจับตะลิวจับกระต๊อทำอาหารนี้พ่อของหนูถนัดและชอบมากคะ พ่อทำอาหารอร่อยด้วยนะคะ (จริง ๆ นะ) เรื่องทำอาหารหนูก็ได้เรียนรู้จากพ่อนี้แหละคะ ส่วนจากแม่หนูยังนึกไม่ออกเลยว่า แม่จะสอนให้หนูทำอะไรในครัว พ่อทำให้หนูกับแม่หมาหลายมือแล้วคะ วันนี้หนูเลยเลิกชนหนึ่งวัน หันมาเอาใจพ่อแทน เอาใจพ่อไม่ยากหรอกคะ แค่ทำอาหารดี ๆ ที่พ่อชอบ โดยมีพ่อคอยกำกับอยู่ข้าง ๆ พ่อเขาก็มีความสุขแล้วละคะ วันนี้มาลองทำอาหารอิตาเลียนกับหนูดูนะคะ เมนูปลาชิ้นของชอบของบ้านเราคะ อร่อยไขมันน้อยเพื่อสุขภาพคะ รอให้หนูเลิกใช้เก้าอี้ต่อขาเมื่อไหร่หนูจะลงมือทำอาหารโปรดของพ่อ แบบที่พ่อไม่ต้องยืนกำกับบทเลยแหละคะ (คาดว่าอีกห้าปีข้างหน้าคะ)



เรามาตรวจและเตรียมของกัน

- ปลาชิ้นใหญ่ๆ เนื้อแข็งๆ 2-3 ชิ้น (สำหรับ 2-3 คน)
- น้ำมันมะนาวจากมะนาวเหลือง 1 ลูก
- กระเทียม 2 กลีบ
- ลูกมะกอกดอง 50 กรัม
- ปลาอองโชวีหมักในน้ำมัน 3 ตัว (Sardellenfilets)
- ลูกคาเปอร์ 1 ซ่อนโต๊ะ (Kapern)
- มะเขือเทศกระป๋องเล็ก 250 กรัม
- น้ำมันมะกอก 4 ซ่อนโต๊ะ
- ไวน์ขาวครึ่งแก้ว
- เกลือ
- ผงปาปริก้าชนิดหน้อย
- พาซิลีย์ 1 กำ สับละเอียด (Patersilie)

บรรเลงเพลงตะลิวกันเลยคะ

- ล้างปลาให้สะอาด ซับน้ำให้แห้ง แล้วนำน้ำมันมะนาวมาคลุกเคล้าให้ทั่วปลา พักไว้ครึ่งชั่วโมง
- ปอกกระเทียม แล้วสับละเอียด
- เเลาะเปลือกลูกมะกอกออก สับหยาบ ๆ
- สับปลาอองโชวีกับลูกคาเปอร์ให้ละเอียด
- กรองน้ำมันมะเขือเทศออกด้วยตะแกรง แล้วหั่นหยาบ ๆ





เปิดเตาใช้ไฟร้อนปานกลาง ตั้งกระทะ
ก้นลึกหรือหม้อก็ได้ ใส่น้ำมันมะกอกลงไป พอน้ำ
มันร้อน ก็ใส่กระเทียมสับและมะกอกลงไปผัดสัก
พัก แล้วใส่ปลาของโฮวีและคาเปอร์ไปผัดเร็ว ๆ
เติมไวน์ขาวทิ้งไว้ให้เดือดสักพัก จากนั้นใส่มะเขือ
เทศลงไปและปรุงรสด้วยเกลือ (อย่าเติมเยอะ
เพราะของโฮวีเค็มแล้วค่อย ๆ เติม ค่อย ๆ ชิม)
ใส่ผงปาปริก้า ชิมรสชาติขาดอะไรก็เติมเพิ่ม ใช้ไฟ
กลางต้มให้ซอสเดือดไปจนขึ้น(ราวๆ 15 นาที) เติมน้ำ
พาสลีย์สับแล้วคนให้เข้ากันกับซอส นำปลามา
โรยเกลือนิดหน่อยให้ทั่ว ๆ เนื้อปลาแล้วใส่ลงใน
ซอส เร่งไฟให้เดือดราว ๆ 20 นาที พลิกชิ้นปลา
หนึ่งครั้ง ปล่อยให้เดือดต่ออีก 10 นาที เป็นอันสุก
ค่ะ เสิร์ฟพร้อม ๆ พร้อมขนมปัง หรือหัว Fenchel
ก็อร่อยนะค่ะ แบบที่บ้านทำจะนำหัว Fenchel
มาผ่าครึ่ง ตัดแกนกลางหัวที่แข็ง ๆ ออกนำไปต้ม
หรือลวกให้สุก จากนั้นนำมาผัดกับเนยนิดหน่อย
เติมครีมเฟรช (Crème fraîche) ปรุงรสด้วยเกลือ
และพริกไทย โรยด้วยชีสขูด หม่ำกับปลาถูกใจพอ
ที่สุดเลยแหละค่ะ

พ่อกานอิมแล้วยิ้มหน้าบานและแก้ม
แดงด้วย เพราะแม่เติมไวน์ขาวให้จับแกล้มปลา
ด้วยค่ะ พ่อคงจะภูมิใจและดีใจ ที่ได้สอนหนูทำ
อาหาร ส่วนหนูก็มีความสุขที่พ่อชอบ ส่วนแม่นะ
เขายิ้มตลอดมือเย็นเพราะนอกจากจัดโต๊ะและกด
ชัตเตอร์แล้ว เขายังได้แปลงร่างจากแจ่วเป็นคุณ
นายหนึ่งวันด้วย...เรามีความสุขกันทั้งบ้านเพราะ
อาหารฝีมือหนูมือเดียว...เห็นที่หนูต้องฝึกวิทยาย
ุทธการคร่ำจากพ่อบ่อย ๆ เมื่อว่าแม่เขาจะมอบ
ตะหลิวทองคำให้หนูสักอัน...หนูรักพ่อและแม่เท่า
กันเลย



ธุรกิจไทยอิมบิส



.....คนเราทุกคนมีความฝัน อยากรจะเป็นหมอบัว เป็นทหารบัว ฯลฯ แต่จะมีสักกี่คนที่จะได้ทำอย่างที่ตนฝัน?

ผู้เขียนเคยฝันว่าอยากเป็นครู เลยเรียนครุศาสตร์ อุดสาหกรรม สมัยเรียนมีอุดมการณ์แรงกล้าก็อยากจะเป็นครูบนดอย แต่ก็ไม่มีโอกาสได้ทำอย่างที่ตนฝัน กลับต้องไปทำงานเกี่ยวกับการตลาดส่งออกซึ่งต้องใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลัก จนกระทั่งปลายปี ค.ศ.2006 ผู้เขียนได้ย้ายมาอยู่ประเทศเยอรมนี ชาวต่างชาติที่แต่งงานกับคนเยอรมันตามกฎหมายแล้วจำเป็นจะต้องเรียนภาษาเยอรมันคือเข้าคอร์ส Integrationskurs 600 ชม. และ Orientierung 45 ชม. ซึ่งใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 1 ปี ผู้เขียนก็เป็นคนหนึ่งที่ต้องปฏิบัติตามนั้น เมื่อเหลือระยะเวลาประมาณ 3 อาทิตย์ก่อนจะจบนั้น ผู้เขียนและสามีได้จองตัวเครื่องบินเพื่อจะไปสเปนหลังจากเรียนจบ เพราะเราต้องการไปเดินแสวงบุญบนเส้นทาง Jacobs Weg ซึ่งต้องใช้เวลาในการเดินเท้าอย่างน้อย 1 ถึง 2 เดือน และเพื่อนของสามีผู้เขียนได้ชวนเราไปทำธุรกิจร่วมกันที่สเปน แต่แผนการที่เราวาดไว้ไม่เป็นผลสำเร็จ เมื่อผู้เขียนได้พบกับสุภาพสตรีท่านหนึ่งซึ่งเธอเป็นเจ้าของธุรกิจ Imbiss หรือร้านอาหารประเภทจานด่วนมากกว่า 10 ปี มีลูกค้า

มากมาย เฉพาะวันเสาร์มีลูกค้าชาวเยอรมันมารับประทานอาหารไทยฝีมือเรากว่า 100 คน แต่เนื่องด้วยปัญหาทางสุขภาพเธอจึงจำเป็นต้องขายกิจการร้านอาหารนี้ และด้วยปณิธานของผู้เขียนจึงได้ร้าน Imbiss นี้มา ร้าน Imbiss นี้เป็น Wagan Imbiss คือตั้งร้านขายกันบนรถมีความยาวประมาณ 4 เมตรกว่า ร้านของเราสามารถเคลื่อนที่ได้ตามที่เราต้องการ เราขายประจำที่ตลาด Winterfeld Platz ขายเพียง 3 วันต่ออาทิตย์ ทำแบบร้านข้าวแกง โดยเฉพาะวันเสาร์ผู้เขียนต้องไปถึงตลาดเวลาตี 5 ครึ่ง และเริ่มลงมือปรุงอาหารประมาณ 14 อย่าง เริ่มขายประมาณ 8 โมงเช้า และประมาณบ่าย 3 โมง อาหารทุกชนิดก็จะหมดลง อาหารยอดนิยมของเราคือ ขนมจีบ รสธรรมชาติและรสต้มยำ ต้มยำกุ้ง ลาบหมู ห่อหมก ฯลฯ สิ่งสำคัญที่ทำให้ธุรกิจดำเนินไปได้ด้วยดีก็คือ รสชาติอาหาร ความสะอาด ราคา และอัธยาศัยไมตรี หากเรารักษาสิ่งสำคัญทั้งสี่ประการนี้ไว้ได้ ลูกค้าก็จะกลับมาหาเราเป็นประจำ

ขั้นตอนในการทำธุรกิจ Imbiss แบบขายบนรถในตลาดมีดังนี้

1. ติดต่อผู้ดูแลตลาดเพื่อขอพื้นที่ การขายที่ตลาดจะง่ายกว่าการขอตั้งถาวร ปัญหาต่าง ๆ จะน้อย เพราะทางราชการถือว่าอยู่ในความดูแลของผู้ดูแลตลาด (Marktmeister) เมื่อได้พื้นที่ที่ลั้งซื้อรถอิมบิส สามารถลั้งทำตามความต้องการหรือซื้อมือสองก็จะประหยัดเวลา แต่ผู้เขียนซื้อธุรกิจต่อจากผู้ประกอบการเดิม ซึ่งอาจจะมีราคาสูงแต่รวมทำเลทองและลูกค้าประจำที่มีอยู่เดิมถึง 90 % ก็คุ้มค่า เพียงแต่เราต้องรักษาคุณภาพให้ได้เท่าที่ผู้ประกอบการเดิมทำได้
2. เข้ารับการอบรมที่สำนักงานอนามัย (Gesundheitsamt) เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ เพราะเราจะต้องจับต้องอาหารอยู่ตลอดเวลา ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หลังจากนั้นเราก็จะได้รับใบรับรองสุขภาพ(Gesundheitspass) ก็สามารถทำงานเกี่ยวกับอาหารได้
3. ติดต่อ Gewerbeamt แผนก Gewerbeanmeldung เพื่อขอจดทะเบียนเปิด Imbiss และเจ้าหน้าที่จะออกเอกสารเป็นหลักฐานรับรองการประกอบธุรกิจ Imbiss ให้
4. เมื่อได้เอกสารนี้แล้วจึงไปติดต่อสำนักงานสรรพากร (Finanzamt) กรอกแบบฟอร์มว่าเราต้องการดำเนินธุรกิจ Imbiss ซึ่งจะต้องแจ้งสถานที่ว่าอยู่ที่ไหน จำนวนวันที่เราขาย หลังจากนั้นทาง Finanzamt ก็จะให้เลขกำกับผู้เสียภาษี

“ สิ่งสำคัญที่ทำให้ธุรกิจดำเนินไปได้ด้วยดีก็คือ รสชาติอาหาร ความสะอาด ราคา และออร์ยาชัยไมตรี หากเรารักษาส่งสำคัญทั้งสี่ประการนี้ได้.....ลูกค้าก็จะกลับมาหาเราเป็นประจำ ”



การเสียภาษี

สำหรับผู้ประกอบการเกี่ยวกับ Imbiss จะต้องเสียภาษีสองประเภทคือ Umsatzsteuer ภาษีเรียกเก็บจากยอดขายที่ได้จากการทำธุรกิจซึ่งขึ้นอยู่กับยอดขาย หากยอดขายรายปีมีจำนวนเงินมากกว่า 17,000 ยูโรต่อปี ก็จะต้องเสียภาษีดังกล่าว ภาษีอีกประเภทที่ต้องเสียคือ ภาษีรายได้ส่วนบุคคล Einkommensteuer ซึ่งจะต้องแจ้งการเสียภาษีทุกปี หากไม่เอย่างยุ่งยากเราอาจจะใช้บริการจากบริษัทผู้รับดำเนินการแจ้งเสียภาษีหรือ Steuerberater ก็ได้

ภาษีมูลค่าเพิ่ม (Mehrwertsteuer)

คือ Value Added Tax - VAT หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า แวด เป็นภาษีทางอ้อมประเภทหนึ่ง ที่เรียกเก็บจากบุคคลที่ซื้อสินค้าหรือรับบริการ โดยจัดเก็บเฉพาะจากมูลค่าส่วนที่เพิ่มขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการผลิต การจำหน่ายหรือการให้บริการ อัตราภาษีมูลค่าเพิ่มในประเทศต่าง ๆ ในสหภาพยุโรป

ประเทศ	มาตรฐาน	ประเทศ	มาตรฐาน	ประเทศ	มาตรฐาน
ออสเตรีย	20%	เยอรมนี	19%	มอลตา	18%
เบลเยียม	21%	กรีซ	19%	เนเธอร์แลนด์	19%
ไซปรัส	15%	ฮังการี	20%	โปรตุเกส	21%
สาธารณรัฐเช็ก	19%	ไอร์แลนด์	21%	โปแลนด์	22%
เดนมาร์ก	25%	อิตาลี	20%	สโลวาเกีย	19%
เอสโตเนีย	18%	ลัตเวีย	18%	สโลวีเนีย	20%
ฟินแลนด์	22%	ลิทัวเนีย	18%	สเปน	16%
ฝรั่งเศส	19.6%	ลักเซมเบิร์ก	15%	สวีเดน	25%
				สหราชอาณาจักร	17.5%



การศึกษาระดับมัธยม (Sekundarschule) เป็นการศึกษาต่อจากระดับประถมศึกษา นั่นคือตั้งแต่ชั้น 5 ขึ้นไป ยกเว้นในเบอร์ลินและบรันเดินบวร์กเท่านั้นที่โรงเรียนประถมศึกษามีถึงชั้น 6 ซึ่งในทั้งสองรัฐนี้การศึกษาระดับมัธยมจะเริ่มตั้งแต่ชั้นที่ 7 เป็นต้นไป การศึกษาระดับมัธยมจะแบ่งเป็นสองระดับคล้ายกับในประเทศไทย คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (Sekundarstufe I) ตั้งแต่ชั้นที่ 5 หรือ 7 ถึงชั้นที่ 10 และมัธยมศึกษาตอนปลาย (Sekundarstufe II) ตั้งแต่ชั้นที่ 11 ถึงชั้นที่ 13 ตามหลักสูตรเก่า และถึงชั้นที่ 12 ตามหลักสูตรใหม่ (G8) การเข้าเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมนี้ คณะกรรมการในโรงเรียนประถมซึ่งประกอบด้วยครูประจำชั้นและครูอื่น ๆ ที่สอนในชั้น ซึ่งเรียกว่า Klassenkonferenz จะประชุม และลงความเห็นกันว่า เด็กคนไหนควรที่จะไปเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมรูปแบบใด หากพ่อแม่ไม่เห็นชอบด้วย เช่น เด็กได้รับการแนะนำให้เรียนต่อใน Realschule แต่พ่อแม่ต้องการให้เรียนใน Gymnasium ก็อาจทำได้ แต่ต้องเข้ารับการหารือกับคณะครูในโรงเรียนมัธยมที่ต้องการให้เด็กเข้าเรียนด้วย

การคัดเลือกเข้าเรียนระดับมัธยมนี้ถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่า เป็นเหมือนการคัดแยกทางสังคม (Soziale Selektion) ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่ในวัยเด็ก เพราะการเข้าโรงเรียนมัธยมศึกษาประเภทใด ดูเหมือนจะเป็นการกำหนดอนาคตของเด็กไปในตัว โอกาสของเด็กที่จบ Hauptschule จะได้เรียนต่อในมหาวิทยาลัย ดูเหมือนจะไม่มี

โรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเยอรมนีมี 4 รูปแบบคือ

1. Hauptschule

ประมาณปลายทศวรรษที่ 60 โรงเรียนรูปแบบนี้ได้ชื่อว่าเป็นโรงเรียนโพลีเทคนิคตอนปลาย (Oberstufe der Volksschule) สอนถึงชั้นที่ 9 หรือ 10 การเรียนการสอนในโรงเรียนรูปแบบนี้ มีเป้าหมายในการสร้างความพร้อมด้านอาชีพแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพ มีข้อมูลพื้นฐานที่จะตัดสินใจ เป็นการเตรียมตัวในการที่จะเลือกอาชีพ ของนักเรียน การเรียนการสอนจะเน้นการปฏิบัติ แต่ก็ไม่ทิ้งลักษณะทางวิชาการด้วย วิชาการทั่วไปที่สอนก็จะเหมือนกับโรงเรียนรูปแบบอื่น ได้แก่ ภาษาเยอรมัน คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ภาษาต่างประเทศ ยกเว้นในสาขาการงานอาชีพ อันเป็นการผสมผสานระหว่าง เทคนิค ธุรกิจ และคหกรรมศาสตร์ จะเน้นหนักมากกว่าในโรงเรียนรูปแบบอื่น ในบางรัฐจะให้วิชานี้เป็นวิชาหลัก แทนภาษาต่างประเทศ (ซึ่งส่วนใหญ่คือภาษาอังกฤษ) เมื่อจบชั้นปีที่ 9 จะได้ประกาศนียบัตรมัธยมตอนต้น (Hauptschulabschluss) สามารถเข้าเรียนต่อด้านอาชีพได้ ที่เรียกว่า berufliche Ausbildung ซึ่งเป็นระบบเรียนควบคู่ระหว่างการเรียนและทำฝึกงานภาคปฏิบัติจริง (dualen Ausbildungssystem) ที่

เป็นประเภทช่าง หรืออาจจะเรียนต่อชั้นที่ 10 ต่อไปได้ เพราะการเรียนสายอาชีพบางสาขาจะต้องจบชั้นที่ 10

2. Realschule

จนถึงปี 1964 เรียกว่า Mittelschule เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเช่นกัน มีตั้งแต่ ชั้นที่ 5 ถึงชั้นที่ 10 หรือ ชั้น 7 – 10 ในเบอร์ลิน และบรันเดินบวร์ก เป้าหมายสำหรับการศึกษาในโรงเรียนรูปแบบนี้ก็เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเข้าศึกษาต่อสายอาชีพ รวมทั้งสายอาชีพที่จะบรรจุเป็นข้าราชการระดับกลาง หรือสาขาอาชีพเฉพาะระดับสูง หรือเข้าศึกษาต่อโรงเรียนมัธยมปลายสายวิชาชีพ (Fachoberschule) และสายวิชาการ (Gymnasium) หากได้คะแนนดีพอ วิชาที่เรียนจะมากกว่าโรงเรียนมัธยมแบบ Hauptschule ตั้งแต่ชั้นที่ 7 นักเรียนสามารถที่จะเลือกวิชาบังคับเลือกต่าง ๆ ที่เรียกว่า สายเทคนิควิทยาศาสตร์ หรือ เศรษฐศาสตร์ และสังคมศาสตร์ รวมทั้งสามารถที่จะเลือกเรียนภาษาต่างประเทศภาษาที่สองได้ เมื่อจบชั้นที่ 10 จะได้ประกาศนียบัตรที่เรียกว่า Mittlere Reife (Realschulabschluss/Fachoberschulreife)

โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

(ตอนที่ 1)



3. Gymnasium

เป็นโรงเรียนมัธยม ที่มีทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้น Sekundar Stufe I และระดับที่อาจเทียบได้กับมัธยมศึกษาตอนปลายของบ้านเรา ที่เรียกว่า Sekundar Stufe II หรือ Oberstufe ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจะเรียนตั้งแต่ชั้นที่ 5 ชั้นที่ 10 หรือ ชั้น 7 – 10 ในเบอร์ลิน และบรันเดินบวร์ค ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะเริ่มจากชั้นที่ 11 ถึง 12 หรือ 13 ในบางรัฐจะถือว่าชั้น 5 – 6 เป็นชั้นทดลองความเหมาะสมของเด็กว่า ควรจะเลือกมัธยมรูปแบบใด (Orientierungsstufe) เมื่อเรียนไปแล้วสามารถที่จะเปลี่ยนไปเรียนโรงเรียนรูปแบบอื่นได้

Gymnasium มักจะแบ่งได้เป็น 3 ประเภทตามวิชาการที่สอนได้แก่

- *Humanistische Gymnasium (HG)* จะเน้นที่การสอนภาษาโบราณ อันได้แก่ ละติน และกรีกโบราณ นั่นคือในโรงเรียนรูปแบบนี้ ภาษาต่างประเทศที่นักเรียนจะเริ่มเรียนคือ ละติน และสามารถเลือกภาษาต่างประเทศภาษาที่สองเป็นกรีกโบราณ ภาษาอังกฤษจะไม่ใช่วิชาหลักที่จะเริ่มเรียน

- *Neusprachliche Gymnasium (NG)* ในโรงเรียนรูปแบบนี้ภาษาต่างประเทศที่นักเรียนมักจะเริ่มเรียนจะเป็นภาษาอังกฤษ และสามารถเลือกภาษาที่สองเป็นฝรั่งเศส หรือ ละติน หรือภาษาในยุโรปภาษาอื่น เช่น สเปน อิตาลี เป็นต้น

- *Mathematisch-naturwissenschaftliche Gymnasium (MNG)* ทั้งนี้เพราะในโรงเรียนรูปแบบนี้ จะเน้นวิชาคณิตศาสตร์ เป็นวิชาหลักโดยทั่วไปแล้ว การเรียนการสอนมักจะเป็นการผสมผสานระหว่างโรงเรียนแบบ NG และ MNG นอกจากนี้อาจจะมี Gymnasium รูปแบบอื่นที่เน้นสาขาวิชาที่ต่างกัน เช่น Europäische Gymnasium ซึ่งมีการเรียนการสอนภาษาต่างประเทศ 3 ภาษา, Musisches Gymnasium เน้นภาษาเยอรมัน ศิลปะและดนตรี โดยนักเรียนต้องเรียนที่จะเล่นเครื่องดนตรี เป็นวิชาบังคับ เป็นต้น

การเรียนจะเน้นทางด้านวิชาการมากกว่า ในโรงเรียนมัธยมทั้งสองรูปแบบข้างต้น ดังนั้นเด็กที่จะเรียนโรงเรียนแบบนี้ต้องเป็นเด็กที่เรียนดีพอสมควร นักเรียนที่จบชั้น 10 (หรือชั้น 9 สำหรับหลักสูตรใหม่ 12 ปี หรือ G8) จะสามารถเลื่อนชั้นไปเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (Oberstufenreife) รวมทั้งได้วุฒิมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน Realschule (Mittlere Reife) ด้วย

4. Gesamtschule

เป็นรูปแบบโรงเรียนมัธยมศึกษาในรูปแบบหนึ่ง ที่สอนทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย แนวคิดเบื้องหลังของการตั้งโรงเรียนรูปแบบนี้ก็คือ ต้องการที่จะให้นักเรียนจากกลุ่มชั้นต่างๆของสังคมได้มาเรียนร่วมกัน เพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อกันไม่ให้เกิดการกีดตัวของ “กลุ่มชายขอบ” (Randgruppe) แต่แนวคิดนี้ดูเหมือนจะไม่บรรลุเป้าหมายนัก เพราะ Gesamtschule ต้องแข่งขันกับโรงเรียนทั้งสามรูปแบบข้างต้นและการที่จะรวมกลุ่มชั้นต่างๆในสังคมเข้ามาด้วยกัน ก็ยังขึ้นอยู่กับเงื่อนไขพื้นที่ที่โรงเรียนตั้งอยู่ด้วยว่า เป็นพื้นที่ที่ชนชั้นไหนพำนักอยู่

Gesamtschule แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

- *Kooperative Gesamtschule* จะเป็นรูปแบบผสมผสาน คือ มีชั้นเรียนตามรูปแบบโรงเรียนมัธยมทั้ง 3 รูปแบบข้างต้น เด็กที่เข้าเรียนที่นี่สามารถที่จะเลือกเรียนชั้นมัธยมรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งในสามแบบเมื่อเรียนไปแล้วเห็นว่าไม่เหมาะสมกับความสามารถของตนก็อาจที่จะย้ายไปเรียนอีกรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมกับตัวได้

- *Integrierte Gesamtschule* จะไม่แบ่งชั้นเรียนเหมือน Kooperative Gesamtschule แต่จะแบ่งนักเรียนตามความสามารถของนักเรียนในแต่ละสาขาวิชา

นักเรียนเมื่อเรียนจบชั้นที่ 10 สามารถที่จะเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายชั้น 11-12 หรือ 13 หรือเข้าเรียนต่อสายอาชีพได้

(โปรดติดตามอ่าน การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในติ๊กมา เล่มที่ 5)

นำผู้ป่วยโคม่าสู่ความสงบ

โดย พระไพศาล วิสาโล

เราควรปฏิบัติอย่างไรกับผู้ป่วยโคม่า?

ผู้คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าผู้ป่วยโคม่านั้น ไม่สามารถรับรู้อะไรได้ เพราะไม่มีอาการตอบสนองใด ๆ เลย จึงมักปฏิบัติกับเขาเหมือนกับคนที่สลบใสลดไร้สติปกติ แต่การรับรู้ของคนเรานั้นซับซ้อนกว่าที่เข้าใจกัน มีตัวอย่างมากมายที่ชี้ว่าผู้ป่วยโคม่าซึ่งดูเหมือนหมดสตินั้นยังสามารถได้ยินเสียงจากญาติหรือผู้ที่อยู่รอบเตียงได้ แม้จะไม่ตลอดเวลาก็ตาม

คุณ ยายวัย 70 หัวใจหยุดเต้น แต่หลังจากที่ได้รับการช่วยเหลือจนหัวใจเต้นใหม่ ก็นอนนิ่งไม่ตอบสนองใด ๆ นานนับเดือน ระหว่างนั้นมีญาติมิตรมาเยี่ยมมากมาย ใครต่อใครก็บอกคุณยายว่า “หายไว ๆ แล้วกลับบ้านนะ” แต่คุณยายไม่แสดงอาการรับรู้แต่อย่างใด อย่างไรก็ตามลูกชายที่เฝ้าไข้สังเกตเห็นว่า เวลาพลิกตัวแม่ จะมีน้ำตาไหลออกมาเหมือนกับว่าแม่รู้สึกเจ็บวันหนึ่งจึงพูดกับแม่ว่า

“แม่เหนื่อยไหม ทรมานไหม ถ้าแม่เหนื่อย แม่ทรมาน จะไปก็ได้นะ ไม่ต้องเป็นห่วง” จากนั้นก็ชวนแม่สวดมนต์ทำสมาธิ พอทำไปได้แค่ 5 นาที ความดันของคุณยายก็ตกจนเหลือศูนย์ แล้วก็จากไปอย่างสงบ

กรณีนี้ไม่เพียงชี้ว่าผู้ป่วยโคม่าสามารถได้ยินเสียงของคนรอบข้างเท่านั้น หากยังชี้ให้เราพึงตระหนักว่า คำพูดของญาติพี่น้องหรือหมอพยาบาลมีความสำคัญมากต่อผู้ป่วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้าย ซึ่งหมดหวังที่จะรักษาแล้ว การพูดให้เขาผ่อนคลาย เพื่อจากไปอย่างสงบ น่าจะดีกว่าการพูดเหนียวรั้งเขาเอาไว้ เพราะการพูดอย่างหลังนั้นอาจทำให้เขาพยายามยึดสู้กับความตายด้วยความรู้สึกห่วงใยผู้ที่ยังอยู่ หรือรู้สึกผิดที่จะต้องตาย ซึ่งมีแต่จะทำให้เขาทุกข์มากขึ้น

หมอผู้หนึ่งบินกลับ จากอเมริกาทันทีที่รู้ว่าแม่ป่วยหนัก แต่มาเยี่ยมแม่ได้แค่ 2 วัน แม่ก็หัวใจหยุดเต้น จึงถูกปั๊มหัวใจอย่างเต็มที่ ผู้เป็นลูกทำใจไม่ได้ที่แม่จากไปกะทันหัน ถึงกับร้องไห้ขณะเขย่าตัวแม่ แล้วพูดกับแม่ว่า “แม่อย่าเพิ่งไป แม่ทิ้งผมไปทำไม ผมอุตส่าห์รีบกลับมาหาแม่ทำไมแม่อยู่กับผมแค่วันสองวัน” ผ่านไปสักพักแม่ก็ฟื้น เมื่อรู้สึกตัวก็พูดกับลูกว่า “ทีหลังอย่าเรียกแม่กลับมาอีกนะ” แล้วแม่ก็เล่าว่า ตอนที่หัวใจหยุดเต้นนั้น รอบตัวมีแต่ความมืดมิด สักครู่ก็เห็นแสงสว่างอยู่ไกล ๆ ขณะที่กำลังลอยไปยังแสงนั้นจนเกือบถึงแล้ว ได้ยินเสียงลูกร้องไห้ รู้สึกเป็นห่วงลูกมาก จึงตัดสินใจกลับมาเพื่อบอกลูกให้ปล่อยแม่ไปเถิด

ไม่เพียงได้ยินเท่านั้น ผู้ป่วยโคม่ายังสามารถเห็นสิ่งรอบตัวได้ด้วย แม้ดูเหมือนสลบใสลดอยู่ก็ตาม มีชายผู้หนึ่งหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ทันทีที่ถึงโรงพยาบาล พยาบาลก็ทำการกระตุ้นหัวใจอย่างเร่งด่วน พร้อมกับใส่ท่อช่วยหายใจ แต่เนื่องจากผู้ป่วยสวมฟันปลอม จึงต้องถอดออกก่อนที่ใส่ท่อ หลังจากช่วยชีวิตไว้ได้ ผู้ป่วยได้พักฟื้นที่โรงพยาบาล หลายวันต่อมาชายผู้นี้เห็นพยาบาลคนหนึ่งเดินผ่านมา จึงทักและถามว่า “คุณใช้ไหมที่ถอดฟันปลอมผม?” พยาบาลประหลาดใจมากกว่าเขารู้ได้อย่างไรเพราะตอนนั้นเขาหมดสติอยู่

มิใช่แต่ผู้ป่วยโคม่าเท่านั้น กระทั่งผู้ป่วยที่หมอวินิจฉัยว่ามีสภาพคล้าย “ผัก” ก็มีหลักฐานว่าเขาสามารถรับรู้ได้ ไม่เพียงได้ยินและสามารถคิดตามได้เท่านั้น หากยังรับรู้สัมผัสและความเจ็บปวดได้ด้วย

ผู้ป่วยรายหนึ่งมี เส้นเลือดในสมองแตกทั้งสองข้าง และหมดสติไป จากนั้นก็ไม่แสดงอาการตอบสนองอีกเลย หมอวินิจฉัยว่าเป็นผัก คือแน่นิ่งเหมือนเจ้าชายนิทรา แต่ต่อมาได้รับการเยียวยารักษาจนสามารถฟื้นขึ้นมาได้ รวมทั้งได้รับการบำบัดจนมีชีวิตเหมือนคนปกติ เขาได้เล่าถึงเหตุการณ์ตอนที่หมอพยายามวินิจฉัยว่าเขาเป็นผักหรือไม่ หมอได้บีบหัวแม่โป้งของเขาอย่างแรง ตอนนั้นเขาปวดมาก อยากตะโกนให้หมอหยุดบีบ แต่ก็พูดไม่ได้ จากนั้นก็ได้ยินหมอพูดกันเองว่า “คนไข้คนนี้เป็นผักถาวร”

แม้ไม่มีหลักฐานยืนยันว่า ผู้ป่วยโคม่าหรือผู้ที่มีสภาพคล้ายผักทุกคนสามารถได้ยิน เห็น หรือรับรู้สัมผัสทางกายได้ แต่ย่อมเป็นการดีกว่าหากเราปฏิบัติต่อผู้ป่วยดังกล่าวเสมือนคนปกติที่สามารถรับรู้ได้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบตัวหรือกับตัวเอง นั่นคือปฏิบัติกับเขาด้วยความอ่อนโยน เวลาจะใส่ท่อ ฉีดยา ขยับตัวเขาก็ควรบอกให้เขารู้ก่อน

นอกจากการดูแลทางกายแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยกว่ากันก็คือ การบรรเทาความทุกข์ทางใจ ลูกหลานหรือญาติมิตรควรพูดกับเขาด้วยความใส่ใจ แสดงความรักต่อเขาด้วยสัมผัสหรือน้ำเสียงที่นุ่มนวล อ่านหนังสือธรรมะหรือหนังสือเล่มโปรดให้เขาฟัง ชวนเขาสวดมนต์พร้อม กับเรา หรือสวดมนต์ให้เขาฟัง จะชวนเขาทำสมาธิ ด้วยการรับรู้ลมหายใจเข้าออก โดยปริกรรมว่า “พุท-โธ” ด้วยก็ได้

หากผู้ป่วยอาการทรุดหนัก จนมาถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ลูกหลานญาติมิตรควรน้อมใจให้เขานึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งดีงามที่เขานับถือ พูดถึงความรักและความภาคภูมิใจที่เรามีต่อเขา ชวนเขาย้อนระลึกถึงความดีที่เขาเคยทำ ให้ความมั่นใจแก่เขาว่าทุกคนที่อยู่ข้างหลังจะอยู่ได้แม้ไม่มีเขา รวมทั้งแนะนำให้เขาปล่อยวางสิ่งทั้งปวง รวมทั้งสังขารร่างกายนี้

มีผู้ป่วยโคม่าหลายคนถึงกับพนมมือเมื่อได้ยินเรื่องการทำบุญใส่บาตร บางคนหาย กระสับกระส่าย มีอาการนั่งสงบ แต่ถึงแม้เขาจะไม่แสดงอาการตอบสนองใด ๆ ก็มีเพียงคิดว่าเขาไม่รับรู้ ในยามนั้นเขาอาจมีสติ อิ่มเอิบ ปล่อยวาง และพร้อมจะจากไปก็ได้ การปฏิบัติกับผู้ป่วยโคม่าด้วยการมอบสิ่งดีที่สุดในทางจิตใจให้แก่เขา นอกจากจะดีกับผู้ป่วยแล้ว ยังดีต่อผู้ปฏิบัติด้วย เพราะช่วยให้ใจสงบ เป็นบุญ สงบ และคลายจากความเศร้าโศกเสียใจ กล่าวอีกนัยหนึ่งลูกหลานญาติมิตรก็ได้รับการเยียวยาทางจิตใจด้วย

จากนิตยสาร Secret ฉบับ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๓



ชีสดีหรือมะเร็งเต้านม!!?

โดย นายแพทย์วิสันต์ เตรียมล้ำเลิศ
สัมภาษณ์โดย จันทิมา เกริกสุวรรณ

“ ก่อนที่พบในเต้านมอาจเป็นชีสดีซึ่งมีลักษณะนุ่ม ๆ หยุน ๆ เหมือนยางลบและเจ็บเวลาคลำ ส่วนก้อนมะเร็งเต้านมจะเป็นก้อนแข็ง ๆ และโตขึ้นเรื่อย ๆ แรก ๆ จะไม่เจ็บ ”

ปัจจุบันโรคมะเร็งเต้านมในประเทศไทยมาแรงแซงโรคมะเร็งปากมดลูกขึ้นมาเป็นอันดับหนึ่ง โดยเฉพาะในเขตพระโขนงมีสถิติของผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมนำโด่งกว่าที่อื่นในประเทศไทย ดังนั้นเพื่อความไม่ประมาท ผู้หญิงทุกคนจึงควรหมั่นคลำสำรวจเต้านมตัวเองขณะอาบน้ำถูสบู่ เพราะไม่ว่าจะสาวน้อยหรือสาววัยทองก็มีความเสี่ยงเช่นเดียวกัน แต่ถ้าหากคลำพบก้อนในเต้านมก็อย่าเพิ่งตกใจเพราะมันอาจเป็นชีสดีก็ได้ ทั้งนี้ นพ.วิสันต์ เตรียมล้ำเลิศ ศัลยแพทย์และรองผู้อำนวยการแพทย์ โรงพยาบาลแพทย์รังสิต ได้มาช่วยอธิบายวิธีสังเกตชีสดีเต้านมให้กับสาวไทยที่อยู่ไกลบ้าน

ทำไมชีสดีจึงเกิดขึ้นได้ในเต้านมของผู้หญิง

+ : รอบเดือนของผู้หญิงมีบทบาทสำคัญในการทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มสูงขึ้นในช่วงที่มีประจำเดือน ตัวรังไข่จะถูกกระตุ้นเพื่อเตรียมความพร้อมให้ไข่ตกและเตรียมให้มีการฝังตัวของรังไข่เมื่อมีการตั้งครรภ์ ในขณะที่เดียวกันต่อมน้ำนมก็จะพองตัวขึ้นด้วยเพื่อเตรียมผลิตน้ำนม และเมื่อสิ้นสุดการมีประจำเดือนในรอบเดือนนั้น ฮอร์โมนและต่อมน้ำนมก็จะยุบตัวลง แต่ถ้าต่อมน้ำนมพองตัวแล้วไม่ยอมยุบลงก็จะเกิดเป็นชีสดีขึ้นมา ซึ่งชีสดีที่เกิดขึ้นนั้น มีขนาดตั้งแต่ 1 มิลลิเมตรจนถึงขนาดหลาย ๆ เซนติเมตร ส่วนใหญ่แล้วชีสดีที่มีขนาดเล็กจะยุบเองได้ แต่ถ้าชีสดีไม่ยุบตัวลงก็ต้องได้รับการรักษาโดยศัลยแพทย์ เช่น การใช้เข็มดูดออกซึ่งจะเห็นเป็นน้ำสีเหลืองหรือมีสีแดงเพราะมีเลือดปนออกมาด้วยแต่สีแดงอาจมีความเสี่ยงเป็นมะเร็งได้ จากนั้นแพทย์จะส่งไปตรวจในห้องแล็บเพื่อตรวจสอบดูว่ามีเชื้อมะเร็งหรือไม่ หรือบางคนอาจโชคร้ายที่มีชีสดีเต้านมแบบเรื้อรัง ไม่หายเอง ต้องพบแพทย์เพื่อเฝ้าติดตามการเปลี่ยนแปลงของชีสดี และถ้าชีสดีในเต้านมมีความผิดปกติเกิดการควบคุมของระบบในร่างกายก็อาจกลายเป็นมะเร็งได้

อาการที่บ่งบอกว่ามีชีสดีในเต้านมเป็นอย่างไรคะ

+ : เจ็บเต้านมก่อนมีรอบเดือน จะรู้สึกตึงเต้านมเล็กน้อยและเจ็บเมื่อสัมผัสและต้องอาจเป็นจากเต้านมคัดหรืออาจมีชีสดีก็ได้ แต่อย่าเพิ่งตกใจเพราะชีสดีส่วนใหญ่จะไม่กลายเป็นมะเร็งเต้านม

เราจะสังเกตได้อย่างไรว่าเป็นซิสต์

+ : ผู้หญิงสามารถสังเกตเต้านมตัวเองได้บ้าง คือ ซิสต์จะยุบหนอ พองหนอ ตามรอบเดือน แต่ถ้าเป็นก้อนมะเร็ง มันจะโตขึ้นเรื่อย ๆ ข้อแตกต่างที่สังเกตได้คือ อาการของซิสต์เต้านมมักจะเจ็บปวด มีลักษณะเป็นก้อนนุ่ม ๆ หยุน ๆ เหมือนยางลบ แต่มะเร็งจะเป็นก้อนแข็ง ๆ และไม่มีอาการเจ็บปวด หรือมีอาการเจ็บปวดเมื่อเป็นมากแล้ว

ซิสต์เต้านมสามารถโตขึ้นได้มั้ย

+ : ปกติแล้วซิสต์จะไม่เพิ่มขนาดด้วยตัวของมันเอง ซิสต์เต้านมจะมีทั้งซิสต์แท้และภาวะอื่น ๆ ที่คล้ายซิสต์ โดยทั่วไปซิสต์เล็ก ๆ จะโตขึ้นแล้วก็ยุบเองได้ แต่ซิสต์บางชนิดโตขึ้นก็เนื่องมาจากมีปัจจัยบางอย่างมากระตุ้น เช่น สารอาหารปนเปื้อนที่มีสารเร่งการเจริญเติบโต หรือผู้หญิงที่กินยาคุมกำเนิดเป็นประจำหรือรักษาด้วยฮอร์โมนก็จะมีฮอร์โมนมากกว่าปกติทั่วไปซึ่งจะมีผลทำให้ซิสต์ขยายตัว ทั้งนี้การเพิ่มจำนวนของซิสต์ก็ขึ้นอยู่กับต่อมที่ถูกกระตุ้นด้วย คือถ้ามันขยายตัวผิดปกติ ซิสต์ก็จะเพิ่มมากขึ้นที่ต่อมในเต้านมแบบไม่มีจำกัด

ฮอร์โมนอะไรที่เป็นตัวเร่งให้เกิดซิสต์

+ : ฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนซึ่งเป็นฮอร์โมนตามธรรมชาติของผู้หญิงที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นต่อมน้ำนม เมื่อต่อมน้ำนมถูกกระตุ้นด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน มันก็จะขยายตัวและทำให้เกิดซิสต์เพิ่มขึ้น หากมีอายุมากขึ้น ฮอร์โมนเอสโตรเจนก็จะลดลงซึ่งจะส่งผลให้ซิสต์ลดลงด้วย

ผู้หญิงวัยใดมีความเสี่ยงที่จะเกิดซิสต์ในเต้านม

+ : ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เริ่มมีฮอร์โมนมากขึ้นเต้านมก็จะมีความเสี่ยงที่จะเป็นซิสต์ทุกคน จนกระทั่งหมดประจำเดือนนั้นแหละ ความเสี่ยงนี้ก็จะลดลงไปตามวัย

จะรู้ได้อย่างไรว่าซิสต์นั้นเป็นมะเร็งเต้านมหรือไม่

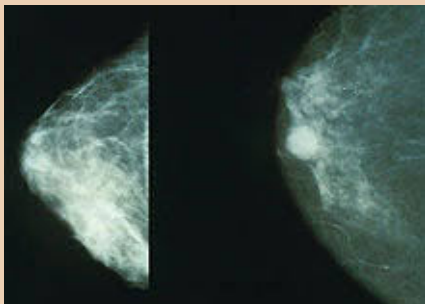
+ : ต้องตรวจสอบหลายอย่าง เช่น มีคนในครอบครัวเป็นมะเร็งมัย ผลการตรวจซิสต์มีก้อนแข็ง ๆ อยู่ใกล้กันหรือเปล่า และหากพบว่าน้ำที่เจาะออกมามีสีแดงก็จะมีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้น หากผลการตรวจด้วยแมมโมแกรมเห็นเซลล์เต้านม เป็นเกล็ดกระจาย มีแคลเซียมไปเกาะตามท่อน้ำนม ก็จะแนะนำให้เจาะเพื่อตรวจดูเซลล์ก่อนที่จะผ่าตัด หากตรวจพบว่ามีความเสี่ยงสูงก็จะรักษาด้วยการผ่าตัด โดยตัดเฉพาะส่วนนั้นออก ฉะนั้นผู้หญิงที่มีวัย 35 ปีขึ้นไป จึงควรตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมทุกปี เพราะถ้าตรวจพบเร็วในระยะเริ่มแรกก็จะมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้

ควรทำแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์เมื่อไหร่

+ : หากเจาะและดูแล้วซิสต์ไม่หายไปก็อาจต้องทำอัลตราซาวด์ และแมมโมแกรมควบคู่กัน

การทำแมมโมแกรมกับอัลตราซาวด์แตกต่างกันอย่างไร

+ : อัลตราซาวด์บอกได้เพียงว่าเป็นซิสต์หรือเป็นก้อนตัน แต่การทำแมมโมแกรมจะบอกไม่ได้ว่าเป็นก้อนตันหรือซิสต์ แต่จะเห็นเป็นก้อนขาว ๆ ซึ่งบอกได้ว่าเป็นก้อนธรรมดาหรือมีแคลเซียมเกาะ ถ้าซิสต์ไม่ลึกมาก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะใช้นิ้วมือตรวจดู หากพบว่าก้อนที่เกิดขึ้นมีความหยุ่นเหมือนลูกโป่งก็อาจไม่ต้องทำแมมโมแกรมหรืออัลตราซาวด์ก็ได้ แต่จะใช้วิธีเจาะและดูดูออก ก็จะทำให้ซิสต์ยุบหายไป เมื่อเขาไปตรวจแล้วไม่พบเซลล์มะเร็ง ซิสต์ไม่โตขึ้นมาก็หายห่วงได้เลย แต่ในกรณีที่จะเจาะแล้วยุบไม่หมด มีเลือด ไม่ว่าจะเป็นเซลล์แบบไหนก็จะให้ทำแมมโมแกรม



ข้อควรรู้

ปัจจัยบางอย่างสามารถทำให้เกิดซิสต์ขึ้นได้

- มีการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนมากเกินไป
- สิ่งแวดล้อมและอาหารปนเปื้อนสารเคมีซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้มีการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนมากขึ้น โดยเฉพาะการบริโภคเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ ที่มีสารเร่งการเจริญเติบโต

ผู้ที่มีความเสี่ยงกับการเป็นมะเร็งเต้านม

1. มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็ง
2. มีประจำเดือนตั้งแต่อายุ 12 ปี และจนอายุ 45 ปีขึ้นไปก็ยังไม่หมดประจำเดือน
3. น้ำหนักเกิน เพราะมีการเพิ่มฮอร์โมนเอสโตรเจนมากขึ้นในเซลล์ และฮอร์โมนตัวนี้เป็นตัวเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดเซลล์มะเร็งที่เต้านม
4. ไม่มีบุตร
5. มีบุตรคนแรกอายุ 35 ปีขึ้นไป
6. กินฮอร์โมนเป็นประจำ ยกเว้นแพทย์สั่ง
7. สูบบุหรี่มาก

ข้อแนะนำจากนพ.วิสันต์ เตรียมล้ำเลิศ

คนทุกคนมีโอกาสเกิดเนื้องอกหรือมะเร็งได้ตลอดเวลา แต่ร่างกายที่สมบูรณ์สามารถกำจัดหรือควบคุมได้ เราไม่สามารถห้ามไม่ให้เป็นมะเร็งได้ แต่สามารถลดความเสี่ยงหรือตรวจพบเนื้องอกได้ ซิสต์และมะเร็งเต้านมก็เช่นกัน การศึกษา ทำความเข้าใจและปฏิบัติตนให้เหมาะสมจะช่วยให้มีปัญหาลดลงหรือเป็นแล้วมีทางหายได้ ด้วยการรักษาอย่างดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ประวัติ : นายแพทย์วิสันต์ เตรียมล้ำเลิศ (Wisun Triamlumert)

แพทยศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า 2529

วุฒิปริญญาตรีวิทยาศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยวิทยาศาสตร์โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทยทหารเรือ 2535

ศัลยแพทย์และรองผู้อำนวยการแพทย์โรงพยาบาลแพทย์รังสิต

ที่มาของรูปภาพ <http://th.wikipedia.org/wiki>



ธีราชเจ้าจอมสยาม

หนังสือที่รวบรวมเรื่องราว ของรัชกาลที่ 5 ตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์จนถึงสวรรคต พร้อมทั้งเรื่องราวปกิณกะพระราชนิยมส่วนพระองค์ที่ไม่เคยมีใครรู้มาก่อน

เนื่องในวาระครบ 100 ปี แห่งการสวรรคต 23 ตุลาคม 2553 หลายฝ่ายได้ร่วมกันจัดดำเนินการโครงการ “ธีราชเจ้าจอมสยาม” ซึ่งเป็นโครงการจัดทำหนังสือและสารคดีถึงละครโทรทัศน์ เพื่อเผยแพร่พระราชประวัติของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โครงการนี้มี “คุณปั้น” บัณฑิต ล่ำซำ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการธนาคารกสิกรไทย เป็นพಂಗานคนสำคัญผู้ริเริ่มโครงการ พร้อมด้วยการผนึกกำลังครั้งสำคัญระหว่างเพชรน้ำหนึ่ง ในวงการวรรณกรรม คุณหญิงวิมล ศิริไพบูลย์ (ทมยันตี) และคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประวัติศาสตร์ราชวงศ์จักรี ได้แก่ ผศ.ดร.วงเดือน นาราสัจจ์ ผศ.ชมพูนุท นาศิริรักษ์ และ อ.สุวรรณา สัจจวีรวรรณ ที่ทำการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือมากกว่า 100 เล่ม รวมทั้งการค้นภาพประกอบจากสำนักหอจดหมายเหตุแห่งชาติจำนวนมาก นับตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2552

คุณปั้นกล่าวว่า “ทุกคนเติบโตมาโดยรู้จักวันปิยมหาราชดีอยู่แล้ว และผมก็คิดเอาไว้มานานแล้วว่า ในปี 2553 จะครบรอบ 100 ปีพอดี เราก็น่าจะทำอะไรถวาย ซึ่งก่อนหน้านี้ธนาคารกสิกรไทยก็ได้ทำสารคดีเกี่ยวกับรัชกาลที่ 5 มาแล้ว 2 เรื่อง แต่ในปีนี้มีความคิดอยากทำสารคดีในด้านที่พระองค์ท่านเป็นมนุษย์ ด้านที่มีความละเอียดละไม และมีความรัก จึงเป็นที่มาของสารคดีธีราชเจ้าจอมสยาม

ที่จะฉายทางช่องทีวีไทย ส่วนการจัดทำหนังสือชื่อเดียวกัน ออกมา ในขั้นตอนการทำก็ต้องได้คนที่มีความเป็นศิลปิน เป็นนักประพันธ์มาช่วย จึงได้เชิญคุณหญิงวิมล ศิริไพบูลย์ มาเป็นประธานโครงการจนสำเร็จได้อย่างที่เห็น”

เนื้อหาในหนังสือ “ธีราชเจ้าจอมสยาม” ครอบคลุมเรื่องราวสำคัญ ๆ ตั้งแต่ทรงพระราชสมภพ ใน พ.ศ. 2396 จนถึงสวรรคตใน พ.ศ. 2453 รวบรวมเรื่องราวของรัชกาลที่ 5 ตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์จนถึงสวรรคตไว้อย่างครบครัน พร้อมทั้งยังมีเรื่องราวปกิณกะพระราชนิยมส่วนพระองค์ที่ไม่เคยมีใครรู้มาก่อน โครงเรื่องแบ่งเป็น 3 ภาค โดยมีความรักเป็นแกนเดินเรื่อง คือ ความรักต่อแผ่นดินสยาม ความรักต่อพสกนิกร และความรักต่อราชตระกูล โดยได้เชิญ พลตรี ม.ร.ว.ศุภวัตร เกษมศรี นักประวัติศาสตร์อาวุโสดีเด่น เป็นบรรณาธิการด้านประวัติศาสตร์ ช่วยตรวจทานความถูกต้องด้านประวัติศาสตร์อีกชั้นหนึ่ง ขณะนี้การจัดทำหนังสือและสารคดีได้เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งจะเผยแพร่สู่สายตาชาวไทย เพื่อให้อนุชนรุ่นหลังได้ซาบซึ้งถึงพระราชกรณียกิจอันยิ่งใหญ่

หนังสือ “ธีราชเจ้าจอมสยาม” มีจำหน่ายที่ธนาคารกสิกรไทยทุกสาขา และศูนย์หนังสือจุฬาฯ ราคาเล่มละ 1,005 บาท รายได้ไม่หักค่าใช้จ่ายมอบให้สภาภาษาชาวไทย สำหรับสารคดีจะออกอากาศทางช่องทีวีไทยในวันจันทร์ อังคาร พุธ เวลา 20.20 น. เริ่ม 6 ตุลาคม 2553

"ศัพท์ครอบครัว"



der Urgroßvater

: พ่อของปู่และตา พ่อของย่าและยาย ก็คือ ทวด นั่นแหละค่ะ

die Urgroßmutter

: แม่ของปู่ และตา แม่ของย่าและยาย อันนี้ก็คือ ทวด เช่นกัน

die Großeltern

: ปู่ย่า หรือ ตายาย

der Großvater

: “พ่อของพ่อ” คือ ปู่ และ “พ่อของแม่” คือตา เรียกสั้น ๆ ว่า „Opa“

die Großmutter

: “แม่ของพ่อ” คือ ย่า และ “แม่ของแม่” คือยาย เรียกสั้น ๆ ว่า „Oma“

der Großonkel

: พี่ชาย หรือน้องชายของปู่ย่าและตายาย

die Großtante

: พี่สาว หรือน้องสาวของปู่ย่าและตายาย

die Eltern

: ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อแม่

der Vater

: พ่อ เรียกสั้น ๆ กันว่า „Papa“

die Mutter

: แม่ เรียกสั้น ๆ ว่า Mama“

die Kinder

: ลูก ๆ / เด็ก

der Sohn

: ลูกชาย

die Tochter

: ลูกสาว

die Geschwister

: พี่น้อง (รวมพ่อแม่เดียวกัน)

der Bruder

: พี่ชายหรือน้องชาย

die Schwester

: พี่สาวหรือน้องสาว

die Verwandte

: ญาติ เช่น ลุง ป้า น้า อา และลูกของลุง ป้า น้า อา

der Onkel

: ลุง (ทั้งฝ่ายพ่อและแม่) อาผู้ชาย และน้าผู้ชาย

die Tante

: ป้า (ทั้งฝ่ายพ่อและแม่) อา และน้าผู้หญิง

der Cousin หรือ der Vetter

: ลูกชายของ ลุง ป้า น้าหรืออา

die Cousine หรือ die Kusine

: ลูกสาวของ ลุง ป้า น้าหรืออา

der Neffe

: หลานชาย (ลูกชายของพี่ชาย พี่สาว น้องชายหรือน้องสาว)

die Nichte

: หลานสาว (ลูกสาวของพี่ชาย พี่สาว น้องชายหรือน้องสาว)

der Enkel

: หลานชาย (ลูกชายของลูกชายหรือลูกสาว)

die Enkelin

: หลานสาว (ลูกสาวของลูกชายหรือลูกสาว)

der Urenkel

: เหลนผู้ชาย (ลูกชายของหลานสาวหรือหลานชาย)

die Urenkelin

: เหลนผู้หญิง (ลูกสาวของหลานสาวหรือหลานชาย)

เข้ามาเป็นเครือญาติกัน

das Ehepaar

: คู่สมรส

der Ehemann

: สามี

die Ehefrau

: ภรรยา

die Schwiegereltern

: พ่อแม่ของสามีหรือภรรยา

der Schwiegersohn

: ลูกเขย

die Schwiegertochter

: ลูกสะใภ้

der Schwager

: พี่เขย และน้องเขย

die Schwegerin

: พี่สะใภ้และ น้องสะใภ้

der Stiefvater

: พ่อเลี้ยง

die Stiefmutter

: แม่เลี้ยง

der Stiefsohn

: ลูกเลี้ยงผู้ชาย

die Stieftochter

: ลูกเลี้ยงผู้หญิง

der Halbbruder

: พี่ชาย หรือ น้องชาย ต่างพ่อ หรือ ต่างแม่

die Halbschwester

: พี่สาว น้องสาว ต่างแม่ หรือ ต่างพ่อ

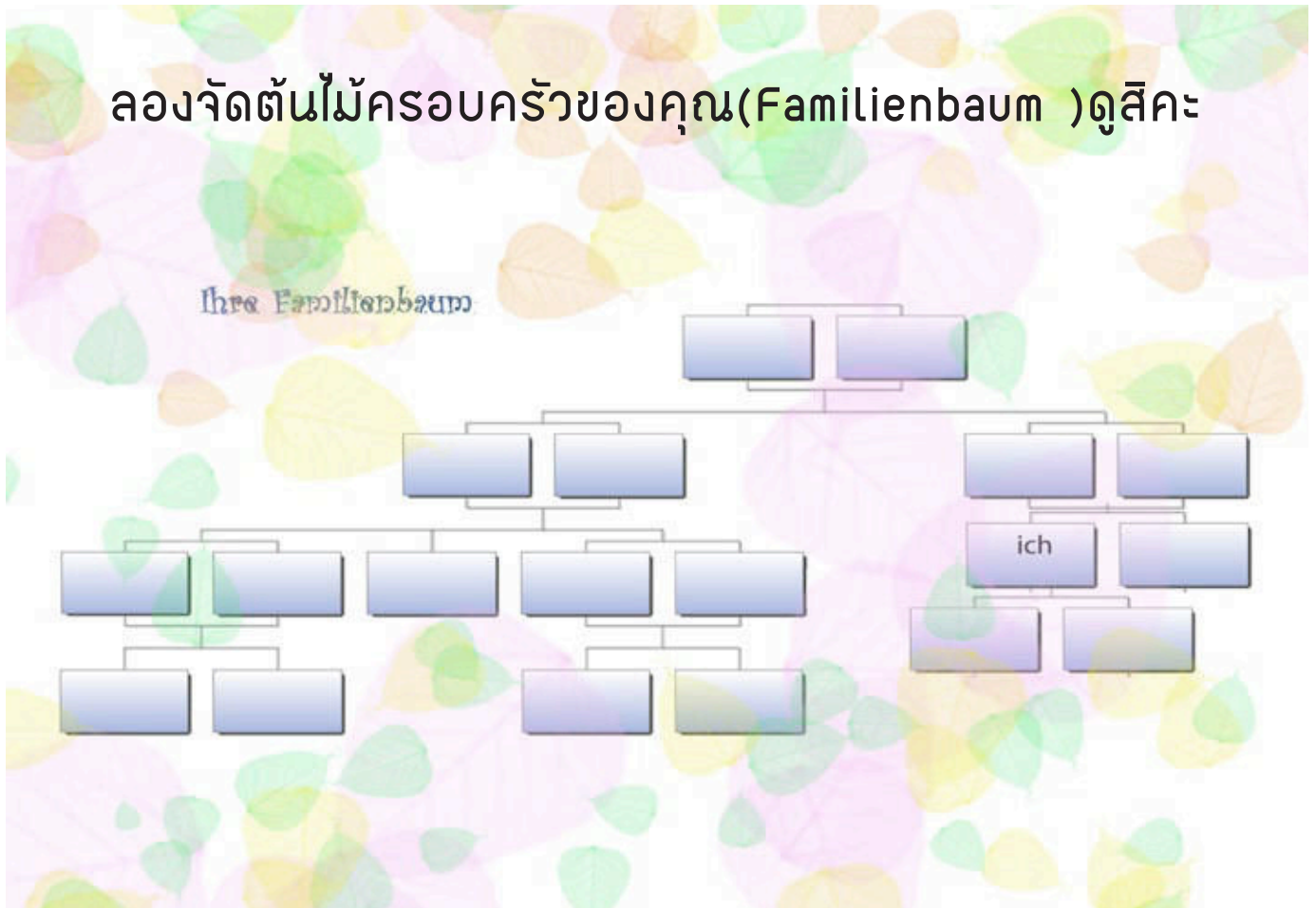
die Adoptiveltern

: พ่อแม่บุญธรรม

die Adoptivkinder

: ลูกบุญธรรม

ลองจัดต้นไม้ครอบครัวของคุณ(Familienbaum)ดูสิคะ



{ สุภาษิต }

1. เชื้อไม่ทิ้งแถว

“Like father, like son.” - Wie der Vater, so der Sohn

2. สามวันจาก...นารีเป็นอื่น

“Out of sight, out of mind.” - Aus den Augen, aus dem Sinn

3. ซ้ำเจ็ดที ดีเจ็ดหน

“Seven times bad, seven times good.” - Siebenmal schlechte Zeiten, siebenmal gute Zeiten

หรือ “Laugh today and cry tomorrow.” - Lache heute und weine morgen

4. ฝนตกไม่ทั่วฟ้า

“Life is not fair.” - Das Leben ist nicht gerecht.

It can't rain all the time - Es kann nicht die ganze Zeit regnen (Nach dem Regen scheint auch wieder die Sonne)

5. อย่าตีตนไปก่อนไข้

“ Cross that bridge when you come to it.” (oder “Don't worry about unlaied eggs”) -

Kümmere dich nicht um ungelegte Eier

6. เวลาช่วยรักษาแผลใจ

“Time heals love's wounds.” - Die Zeit heilt alle Wunden





หัวรับสัญญาณ LNB

Empfang von ASTRA 19,2° Ost und HOTBIRD 13° Ost.

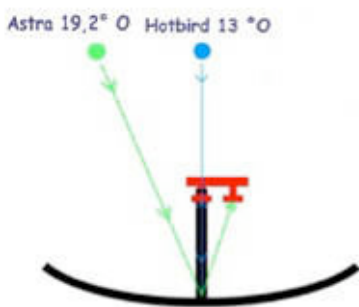
เครื่องรีซีฟเวอร์ (RECEIVER)



ถึงห่างไกลจากบ้านเกิดเมืองนอนตั้งกว่า 9,000 กิโลเมตร แต่เราก็ไม่พลาด ที่จะได้ชมรายการโทรทัศน์จากประเทศไทย ทำให้ไม่ตกข่าวและรู้เรื่องราวของประเทศเป็นอย่างดี สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ติดตั้งจานรับดาวเทียมและไม่ทราบว่าต้องใช้อะไรบ้าง เชิญอ่านตามขั้นตอนนี้เลยคะ

1. จานรับดาวเทียม (Schuessel)

ถ้าบ้านไหนยังไม่มีจานรับดาวเทียม คงต้องไปหาซื้อมาแล้วละคะ จะเป็นของใหม่ ของเก่าใช้ได้หมด ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ตั้งแต่ 60 cm. ขึ้นไปก็จะเป็นการดี ยิ่งใหญ่ ยิ่งรับสัญญาณได้ดี แต่ถ้าใหญ่เกินไปก็อาจจะมีปัญหาเรื่องพื้นที่การติดตั้งนะคะ อย่างไรก็ตาม คงต้องดูสถานที่ที่ติดตั้งจานรับดาวเทียมที่บ้านก่อนว่า ทางทิศตะวันออกมีดวงจ้อยสวยงาม ๆ หรือเปล่า?



2. หัวรับสัญญาณดาวเทียม (LNB)

LNB ย่อมาจากคำว่า (Low Noise Blockdown Converter) ทำหน้าที่รับสัญญาณที่ได้จากจุดรวมสัญญาณ แล้วขยายสัญญาณให้มีความแรงมากขึ้นด้วยวงจรขยายสัญญาณที่มีการขยายสูงและรบกวนต่ำ แล้วแปลงสัญญาณให้มีความถี่ต่ำกว่าก่อนส่งออกจาก LNB ความถี่ที่ส่งออกจาก LNB นี้เรียกว่าความถี่ IF (Intermediate Frequency) แล้วส่งผ่านสายนำสัญญาณ Coaxial Cable เข้าสู่เครื่องรับสัญญาณดาวเทียมต่อไป มีขายทั้งชนิดหัวเดี่ยวและหัวคู่ (Der Einsatz von 2 Universal-LNC und einem DiSeqC-Schalter)

เทคนิคการติดตั้งจานรับดาวเทียม

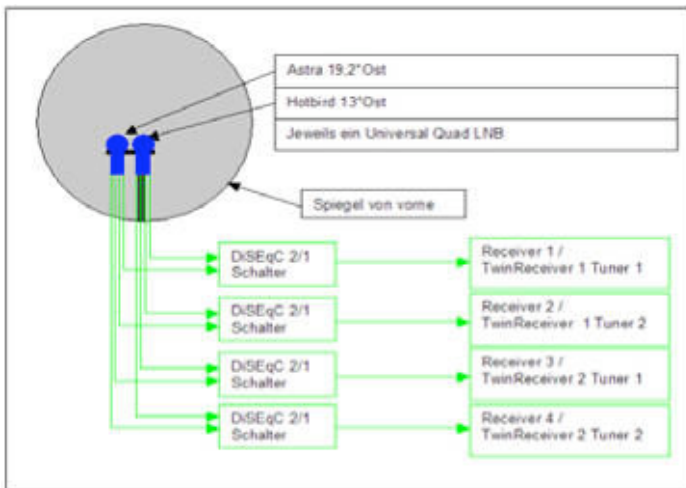
3. เครื่องรับสัญญาณดาวเทียม (Satellite Receiver)

คือเครื่องแปลงสัญญาณ ที่รับมาจาก LNB ในช่วงความถี่ IF มาผ่านขบวนการแปลงสัญญาณออกมาเป็นสัญญาณภาพและสัญญาณเสียง เครื่องรับดาวเทียมในปัจจุบันมี 2 ระบบด้วยกัน คือ ระบบ Analog และระบบ Digital

ระบบเครื่องรับแบบ Analog เป็นเครื่องแปลงสัญญาณ ที่รับได้จากดาวเทียมที่ส่งสัญญาณแบบอนาล็อกออกมาเป็นภาพและเสียงโดยตรง ถ้าสัญญาณอ่อน ภาพที่ได้จะดูไม่ชัดตามสัญญาณ ในส่วนการรับส่งสัญญาณในหนึ่งช่องทรานสปอนเดอร์ จะส่งรายการทีวีได้ 1 รายการ หรือถ้าเป็น 2 รายการ ก็จะได้คุณภาพที่ไม่ดี ปัจจุบันระบบนี้ไม่นิยมใช้กันแล้ว

เครื่องรับดาวเทียมระบบ Digital เป็นเครื่องรับสัญญาณจากดาวเทียม ที่ส่งสัญญาณแบบดิจิทัลแล้วทำการถอดรหัสแบบ Digital ให้ออกมาเป็นภาพและเสียง ระบบบีบอัดสัญญาณที่ใช้ในระบบดาวเทียมคือระบบ MPEG-II เป็นระบบถอดรหัสแบบเดียวกันกับเครื่องเล่น DVD ซึ่งให้ความคมชัดมากทั้งระบบภาพและเสียง สำหรับระบบนี้ถ้าสัญญาณอ่อนระบบจะยังคงประมวลผลให้ได้ภาพและเสียงที่ยังคงมีความคมชัดอยู่ นอกจากสัญญาณที่รับได้อ่อนมาก ๆ หรือต่ำเกินไป ก็จะไม่แสดงภาพและเสียงให้เลย ในส่วนการรับส่งสัญญาณในหนึ่งช่องทรานสปอนเดอร์ สามารถบีบอัดสัญญาณช่องรายการโทรทัศน์ได้มากถึง 4 - 8 ช่องรายการ

หากคุณดูโทรทัศน์เยอรมนีผ่านดาวเทียม คุณก็จะมีหัวรับสัญญาณดาวเทียมของ ASTRA 19,2° Ost อยู่แล้ว ถ้าจะเพิ่มโทรทัศน์ไทย ก็ไปซื้อหัวรับสัญญาณดาวเทียมของ HOTBIRD 13° Ost. มาใส่เพิ่มได้เลย แต่ต้องซื้อฐานจับหัวรับสัญญาณชนิด 2 หัว (Multifeedhalter) และตัวเปิดปิดสลับสัญญาณ (DISEqC Multischalter) อีก 1 ตัว LNB หัวเดียวสามารถแยกสายนำสัญญาณได้หัวละ 4 สาย ก็คือดูทั้งไทยและเยอรมนีได้ถึง 4 ช่อง (4 Receiver และ 4 DISEqC Multischalter)



แต่ถ้าซื้อชนิดหัวคู่ (Der Einsatz von 2 Universal-LNB und einem DiSEqC-Schalter) จะมีตัวเปิดปิดสลับสัญญาณอยู่ในตัวแล้ว โดยผ่านสายนำสัญญาณเพียงเส้นเดียวเข้าสู่เครื่องรับสัญญาณดาวเทียมได้เลย แต่ข้อเสียอยู่ตรงที่ว่า จะดูโทรทัศน์ได้เพียง 1 เครื่องเท่านั้น ไม่สามารถต่อไปยังโทรทัศน์เครื่องอื่น ๆ ในบ้านได้

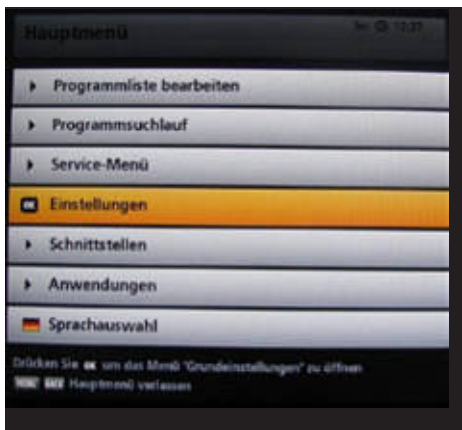
ตัวอย่างในภาพข้างกลาง หัวรับสัญญาณ HOTBIRD 13° Ost มี 2 สาย คือดูโทรทัศน์ไทยในห้องนั่งเล่นและห้องนอน ส่วนหัวASTRA 19,2° Ost จะมี 3 สาย คือดูโทรทัศน์เยอรมนีในห้องนั่งเล่น ห้องนอน และต่อเข้ากับคอมพิวเตอร์อีก 1 สาย โดยที่ PC ต้องมีการ์ด Tech nisat SkyStar 2 TV PCI เพื่อต่อกับสายนำสัญญาณ



Thai Global Network (TGN) auf neuer Frequenz
Auf Satellit Hot Bird 13° Ost ist der thailändische Informations- und Unterhaltungssender Thai Global Networkab sofort nur noch per die neue Frequenz 10.815 H (SR 27500, FEC 5/6) zu empfangen. Die Parallelverbreitung auf der Frequenz 12.207 H (SR 27500, FEC 3/4) wurde eingestellt. Auf dem ehemaligen Programmplatz des Senders wird auf einer Hinweistafel auf den Frequenzwechsel hingewiesen. Das Signal ist nach wie vor unverschlüsselt.

การหาช่องสัญญาณ(TGN)

เครื่องรับสัญญาณดาวเทียม (Satellite Receiver) ส่วนมากจะมีระบบค้นหาอัตโนมัติอยู่แล้ว แต่ละเครื่อง แต่ละยี่ห้อก็มีเมนูการใช้งานที่ต่างกัน อย่างไรก็ตามควรรู้คู่มือประกอบเครื่องใครเครื่องมันก็แล้วกันนะคะ



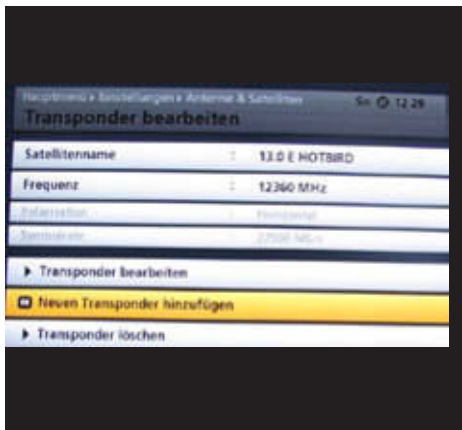
1. เลือกเมนูหลัก(Hauptmenu)



2. เลือกการตั้งค่า (Einstellungen)



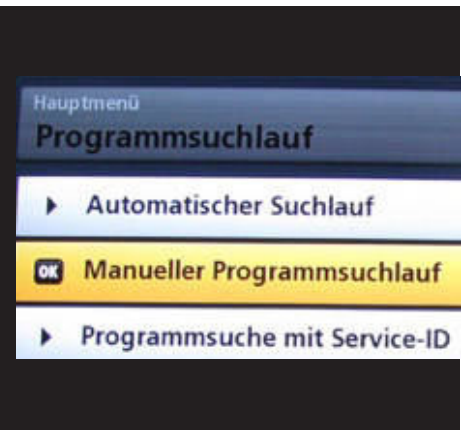
3. เลือกเสาสัญญาณและดาวเทียม (Antenne&Satelliten)



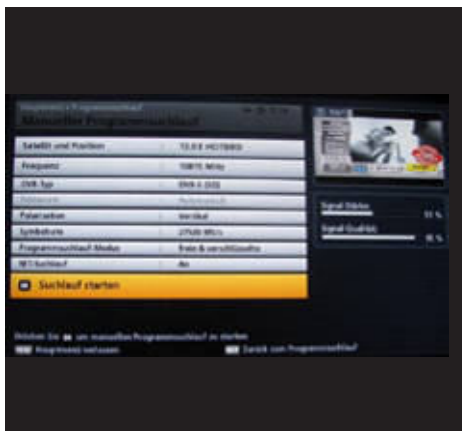
4. เลือกการทำ Transponder (Transponder bearbeiten)



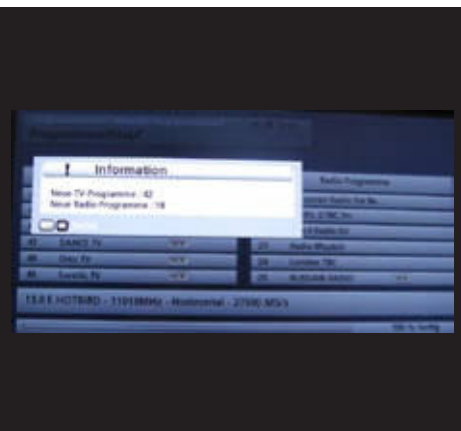
5. ใส่ Transponder ใหม่ ตามที่ทาง TGN กำหนดมาให้



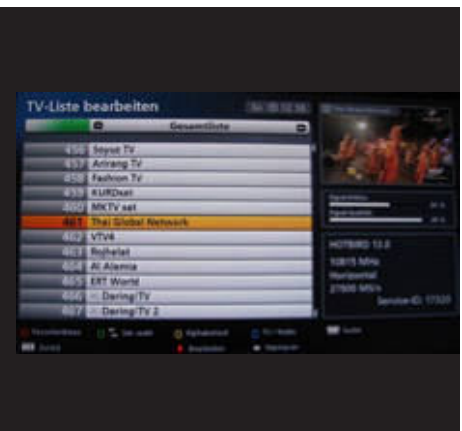
6. เมื่อกด OK จะปรากฏวิธีให้หาสัญญาณ ตัวอย่างที่นำเสนอนี้มีให้เลือก 3 แบบ เมื่อเราทราบแน่นอนแล้วว่าอยู่สัญญาณช่องไหน จึงเลือกการหาแบบ Manueller ProgrammSuchlauf



7. เมื่อเราใส่ข้อมูลในข้อที่ 5 แล้ว ข้อมูลจะปรากฏให้เห็น และจะขึ้นหน้าต่างเล็ก แจ้งความความแรงและความชัดของสัญญาณว่าได้ที่เปอร์เซ็น



8. เมื่อการหาเสร็จจึ้น จะมีการแสดงผลการหาสัญญาณทั้งหมดที่เจอในช่วงช่องความถี่ที่เราใส่ไว้



9. และกลับไป TV-Liste Bearbeiten เพื่อไปหาช่อง TGN และกำหนดช่องที่เราต้องการ

เมี่ยงปลาทุตุดรคุณย่า



จ๊ับจ๊ับเติบโตมากับคุณย่าและอา ๆ พ่อไม่ค่อยอยู่บ้าน เพราะพ่อเป็นไกด์ต้องออกทัวร์เป็นประจำ บ้านของเราเป็นครอบครัวใหญ่ ตั้งอยู่ถนนดำรงรักษ์เยื้อง ๆ กับวังหม่อมเจิม หลังบ้านเป็นชานกว้างอยู่ริมคลองมหานาค มองเห็นภูเขาทองได้อย่างถนัดชัดเจน คุณย่าเป็นผู้หญิง ที่รูปร่างบอบบาง แต่ทว่าแข็งแรง ทุกเช้าคุณย่าจะไปจ่ายตลาดที่ตลาดผดุงกรุงเกษม คุณย่าทำอาหารอร่อยที่สุด อาหารจานโปรดของจ๊ับจ๊ับคือ **“เมี่ยงปลาทุตุดร”** เมี่ยงปลาทุตุดรนี้ถือได้ว่า เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะเครื่องปรุงรวมสารพัดผัก และสมุนไพรไทยไว้ด้วยกัน อาหารจานนี้เหมาะมากที่เดี๋ยวสำหรับคุณสาว ๆ ที่กำลังลดน้ำหนัก

เมี่ยงปลาทุตุดรที่นำมาเสนอในวันนี้เป็นแบบประยุกต์ ซึ่งเหมาะกับเรา ๆ ท่าน ๆ ที่มาอยู่ต่างบ้านต่างเมืองค่ะ เามาลงมือกันเลยนะคะ

เครื่องปรุง

1. ปลาทุตุดรแช่น้ำเกลือ 2 กระป๋อง (รินน้ำเกลือออกให้หมด)
2. จิงชอย (ใส่ตามใจชอบ)
3. ตะไคร้ชอย 2 ต้น
4. พริกหยวกหวาน (Paprika)
5. แดงกวาลูกใหญ่ชอย ครึ่งลูก
6. แครอทชอย 1-2 หัว
7. ใบโหระพา 1-2 กำมือ
8. ถั่วลันเตา สำหรับโรยหน้า
9. ผักกาดหอมหรือผักกาดขาวล้างให้สะอาดตัดพอดำ

เครื่องปรุงน้ำยำ

พริกชี้หนู

มะนาว

น้ำปลา

น้ำตาลทรายธรรมชาติ (ไม่ฟอส)



วิธีทำ

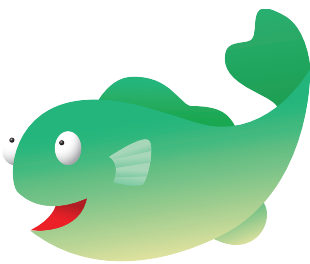
นำเครื่องปรุงข้อ 1 ถึงข้อ 6 ใส่ลงในภาชนะที่จัดเตรียมไว้ ใส่น้ำปลาที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากันเมื่อจะรับประทาน ตักปลาทุตุดรที่ปรุงรสแล้ว ใส่ใบโหระพา และตามด้วยถั่วลันเตา เท่านี้ก็ได้อาหารอร่อยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แล้วค่ะ

Guten Appetit!

“ ไม่แน่เชื่อว่าอาหารจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพได้มากมายโดยเฉพาะอาหาร
พื้กๆ ฟ้าๆ ไฟฟ้าเพื่อป้องกันริ้วรอยหรือจุดด่างดำ พร้อมกับช่วยให้
ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงซึ่งจะช่วยต่อต้านโรคผิวหนังต่าง ๆ ได้ ”

พื้นฐานของผิวดี

จากการศึกษาของนักวิชาการได้ผลมาว่า คนที่กินปลา กินน้ำมันจากพืชธรรมชาติและกินผักอย่างเพียงพอ จะมีริ้วรอยน้อยกว่า
คนที่ชอบบริโภคเนื้อสัตว์ น้ำตาลและเนยเป็นประจำ สังเกตมั้ยว่า สาวเอเชียส่วนใหญ่ก็มีผิวเกลี้ยงเกลาเพราะรับประทานผลิตภัณฑ์ถั่ว
เหลืองซึ่งมีสารไฟโตเอสโตรเจน โดยที่สารตัวนี้จะช่วยยับยั้งไม่ให้ผิวเหี่ยวชราก่อนวัยอันควร แต่สิ่งแรกที่ควรรู้ก็คือ เพราะอะไรถึงทำให้ผิวคน
เราเหี่ยวยุ่น นักวิจัยทางการแพทย์จึงทำการศึกษาค้นคว้า และได้ผลสรุปมาว่า กระบวนการอักเสบในร่างกายจะทำให้เส้นเลือดตีบซึ่งจะส่งผล
ให้เส้นเลือดไม่สามารถลำเลียงสารอาหารให้แก่ร่างกายได้ทั่วถึง จึงทำให้ผิวอ่อนล้าได้



กรดไขมันโอเมก้า 3

ตัวฆ่าการอักเสบก็คือ กรดไขมันโอเมก้า 3 ดังนั้นคุณจึงควรรับประทานปลาทะเลอย่างน้อย
ที่สุดอาทิตย์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้ารับประทานไขมันสัตว์มากเกินไปก็จะก่อให้เกิดการอักเสบ หาก
อยากมีผิวสวยก็ควรลดการบริโภคเนื้อสัตว์ลงและรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้นเพื่อผิว
ที่มีสุขภาพดี นอกจากนี้สารแอนตี้ออกซิแดนซ์ในอาหารที่เรารับประทานกันทุกวันก็มีความ
สำคัญในการต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นตัวการทำลายผิวสวย

แอนตี้ออกซิแดนซ์

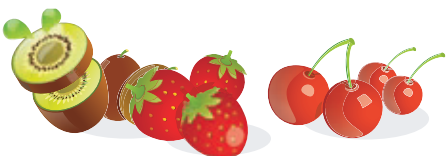
คือสารที่ช่วยให้ร่างกายมีแรงต่อสู้กับอนุมูลอิสระ ขจัดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและ
เซลล์ของเรา สารแอนตี้ออกซิแดนซ์มีหลากหลายชนิด มีมากในอาหารต่างๆ เช่น ส้ม มะนาว
เกรฟฟรุต แดงโม ผักใบเขียว บล๊อคโคลี่และพริกหวาน หรือสารเบต้าแคโรทีนที่มีอยู่ใน
แครอท กระเทียม ที่สำคัญคือ กระเทียมมีคุณสมบัติในการต่อต้านแบคทีเรียอีกด้วย แม้ว่
การปรุงอาหารจะทำลายคุณค่าสารอาหารไปบ้าง แต่อาหารส่วนใหญ่ก็มีสารอาหารแอนตี้ออกซิแดนซ์เพียงพอ
อย่างเช่น องุ่นแดง ซึ่งรวมทั้งไวน์แดงที่ทำมาจากองุ่นแดงด้วย จึงไม่จำเป็น
ที่จะต้องรับประทานอาหารดิบเสมอไปเพื่อรักษาคุณค่าของสารแอนตี้ออกซิแดนซ์

*Tip : ควรรับประทานผักและผลไม้วันละ 5 จานเล็ก และควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย
อย่ารับประทานอาหารที่ซ้ำซากจำเจเพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุอย่างเพียงพอ*



วิตามินซี

เป็นที่รู้ๆ กันว่า วิตามินซีเป็นอาหารที่มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์สูง ผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น กีวี
ส้ม มะนาว เกรฟฟรุต แคนตาลูป สตรอเบอร์รี่ รวมทั้งผลไม้ที่หาได้ในเยอรมนี เช่น Heidel-
beeren, Himbeeren, Brombeeren



ผิวสวยด้วยอาหาร

อาหารเพื่อผิวที่อ่อนเยาว์

สาเหตุที่ทำให้ผิวเสียก็คือ รังสียูวีจากแสงแดด นิโคตินจากบุหรี่ หรือเกิดจากความเครียด แต่ถ้าเราได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ก็จะสามารถช่วยชะลอความชราให้กับผิวได้ เรามีอาหาร 5 ชนิดที่จะช่วยให้ผิวเต่งตึงไปนาน ๆ

1. ถั่วอัลมอนต์

มีวิตามินอีซึ่งจะช่วยต่อต้านรังสียูวี ควรรับประทานถั่วอัลมอนต์วันละ 20 เมล็ดเพื่อช่วยในการปกป้องผิวจากรังสียูวี

2. Leinsamen (Linseed)

มีโปรตีนและกากใย จากการศึกษาพบว่า หากรับประทาน Leinsamen วันละครั้งจะช่วยช่วยให้ผิวคงความชุ่มชื้นอยู่เสมอ

3. มะเขือเทศ

ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีไปทั่วร่างกาย สารไลโคปีนในมะเขือเทศมีฤทธิ์ในการต่อต้านมะเร็งผิวหนัง

4. หัวมัน

จากการศึกษาพบว่าหากรับประทานหัวมันวันละครั้งลูกจะช่วยลดความเหี่ยวย่นของผิวได้มากกว่า 10%

5. ช็อกโกแลตขม

ช่วยให้มีความสุขและช่วยให้ผิวเต่งตึง ทั้งนี้โกโก้ (kacao) มีช็อกโกแลตขมในปริมาณสูงซึ่งจะช่วยให้โครงสร้างผิวแข็งแรง แต่อย่างไรก็ตาม หากรับประทานมากเกินไปก็ทำให้อ้วนได้นะคะ คนเราควรรับประทานอาหารอย่างสมดุล ไม่มากหรือน้อยเกินไปและควรรับประทานอย่างหลากหลาย ไม่ซ้ำซากจำเจ

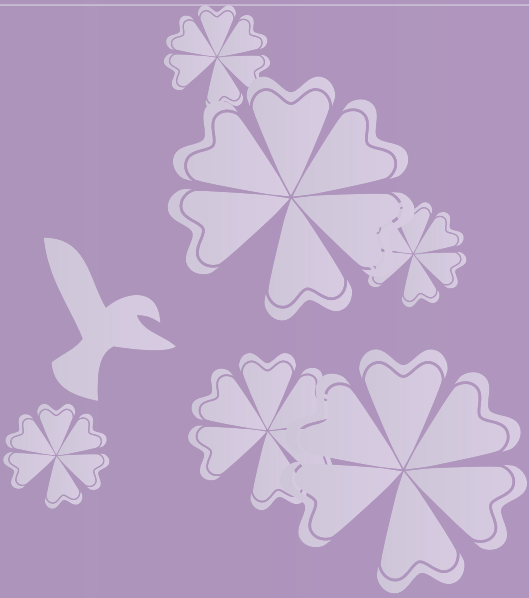


Tip: โกรทฮอร์โมนมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผิวกระชับและเต่งตึง รวมทั้งช่วยให้เส้นผมงอกใหม่ คุณสามารถให้ร่างกายหลังโกรทฮอร์โมนออกมาตามธรรมชาติได้ด้วยวิธีง่าย ๆ โดยการลดอาหารมีอ้วน เพราะเมื่อร่างกายมีน้ำตาลในเลือดต่ำก็จะช่วยให้โกรทฮอร์โมนหลังออกมา นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและเข้าอนนประมาณสี่ทุ่ม จะช่วยให้อ่อนเยาว์ได้เนื่องจากโกรทฮอร์โมนจะหลั่งออกมามากสุดในช่วงเวลาห้าทุ่มถึงเที่ยงคืน

“โลกที่กว้างกว่าเดิม”

*หากวันหนึ่งความรักของคุณไม่
สมหวัง แล้วมีความรักครั้งใหม่
ผ่านเข้ามา คุณจะเปิดโอกาสรับ
มันหรือไม่...*

ต้องบอกว่าหลายคนสายหน้า และพูดว่า “เซ็ดแล้ว ผู้ชายก็เหมือนกันหมดแหละ” เชื้อใหม่ คำพูดนี้ มีผู้ชายคนหนึ่ง เคยพูดว่า “ไม่เหมือน” แล้วก็มีผู้หญิงคนหนึ่งกล้าเปิดใจให้โอกาสผู้ชายคนนั้น ทุกวันนี้ไม่เพียงแต่พวกเขาจะครองรักอยู่ร่วมกันด้วยความสุข นิรันดร์เหมือนในเทพนิยายเท่านั้น แต่เธอและเขายังเรียนรู้กันและกัน พร้อมความรู้สึกดี ๆ ที่เธอไม่เคยได้รับจากผู้ชายคนก่อน เพราะพวกเขาไม่เหมือนกัน โอเค...ธรรมชาติโดยรวมของผู้ชายอาจจะเหมือนกัน ก็เช่นเดียวกับธรรมชาติโดยรวมของพวกเรา ผู้หญิงก็เหมือนกัน แต่นิสัยส่วนตัว การเลี้ยงดูจากครอบครัว ประสบการณ์ในชีวิตที่หล่อหลอมให้เรากลายเป็นเราในวันนี้ ทำให้เราแตกต่างจากผู้หญิงคนอื่น เช่นเดียวกับผู้ชาย เคยมีคนพูดว่า “ความรักเป็นเรื่องแปลก ถ้าไล่ตาม มันจะวิ่งหนี แต่ถ้าอยู่เฉยๆ มันจะวิ่งเข้ามาหา” มันก็เป็นเรื่องจริงที่พิสูจน์ได้ เพราะถ้าเราวิ่งไล่ตาม เราจะคาดหวัง เราจะเพิ่มแรงกดดันให้ทั้งตัวเองและคนที่เรารัก โดยที่เรารู้ตัว แต่ถ้าเราเฉย ๆ สบาย ๆ กับมัน เชื่อสิว่า ฝ่ายตรงข้าม เขาก็จะรู้สึกได้ถึง การผ่อนคลาย สบาย ๆ ของเรา



รักครั้งก่อน ก็เป็นแค่เหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วกับคนที่ไม่มีวันกลับมา ผู้หญิงบางคนเลือกที่จะอยู่กับอดีต ลงโทษตัวเองให้จมอยู่กับความทุกข์ที่ผ่านไปปีกว่า สอง สาม สี่ หรือบางคนเป็นสิบปี เมื่อโอกาสใหม่ผ่านเข้ามา เธอก็เลือกที่จะไม่เปิดรับมัน เลือกที่จะอยู่กับโลกเดิม ๆ ที่ทุกข์ทน หม่นเศร้า ทำไมละ เหตุผลหนึ่งคือ กลัวกลัวว่าประวัติศาสตร์จะซ้ำรอย กลัวว่าจะเจ็บปวดอีก มันก็แล้วแต่การตัดสินใจ อยากจะเล่าเรื่องของผู้หญิงคนนั้น ซึ่งเคยเจ็บปวดกับความรักรันทรมานกว่า 6 ปี เธอเคยโดนผู้ชายที่เธอรักมาก เห็นเธอเป็นแค่ตุ๊กตาที่เอ๋มเคลื่อนที่ เขามีเธอพร้อมๆ กับผู้หญิงอีกหลายคน เมื่อเลิกกับผู้ชายคนก่อนได้สัก 2 ปี ผู้ชายคนใหม่ก็ก้าวเข้ามาในชีวิต

“มันดูไม่ยุติธรรมเลยที่จะไปตัดสินเขาโดยที่เรายังไม่รู้จักตัวตนจริงของเขาว่า ผู้ชายก็เหมือนกันหมดทุกคน” เธอเล่า

“พอได้รู้จักจริง ๆ ตัวเรานี้แหละที่จะบอกความแตกต่างระหว่างผู้ชายสองคนได้ ตอนแรกก็กลัวว่าอยู่ในช่วงโปรโมชันหรือเปล่า เขาถึงได้ติดกับเราอย่างนี้ แต่เนี่ยเรารู้จักกับเขามา 3 - 4 ปีแล้วในฐานะเพื่อน เรามองเขาอยู่ห่างๆ บางทีแอบเหลือบแลไม่ให้เขารู้สึกตัว เขาเป็นคนที่รักครอบครัวมาก สำหรับเขา แม่มาก่อนใคร เทียบกับคนที่แล้ว คนนั้นไม่มีใครสำคัญไปกว่าตัวเขา เวลาเรามีเรื่องเดือดร้อนใจคนก่อน โทรไปเขาก็แค่พูดไปสั้นๆ แล้วก็รับวางหู เพราะฐานะเขาสำคัญกว่าของใคร โลกหมุนรอบตัวเขา แต่ผู้ชายคนนี้ เขาจะช่วยจัดการธุระให้เรา ไม่ได้ถึงกับรีบร้อนช่วยเหลือนะ เพราะเขาเองก็มีธุระยุ่ง แต่ท้ายที่สุด เขาก็ทำให้เราเสมอ มันเหมือนกับเขาต้องการทำให้เรารู้ว่า ยังไงฉันก็อยู่ตรงนี้เสมอถ้าเธอต้องการให้ใครช่วย ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่ดีมาก” แล้วเธอก็คิดว่า ผู้หญิงเราควรเปิดโอกาสให้คนใหม่ก้าวเข้ามาในชีวิตใหม่ “สำหรับตัวเอง มันต้องใช้เวลาานทีเดียว เราต้องการให้ตัวเองแน่ใจว่าเราไม่ได้ปล่อยให้เขาก้าวเข้ามาเพื่อทดแทนพื้นที่ของใคร และเราเองก็เจ็บปวดกับการทรมาน แต่กลับโดนคนที่เรารักหลอกหลวงและเอาเปรียบ เรามองเขาคนใหม่อยู่พักใหญ่เลยนะ ถึงจะยอมเปิดโอกาสให้เขา เข้ามาได้ใกล้กว่าเดิม

"ความรักเป็นเรื่องแปลก ถ้าไล่ตาม มันจะวิ่งหนี แต่ถ้ายู่เฉยๆ มันจะวิ่งเข้ามาหา"

มันก็เป็นเรื่องจริงที่พิสูจน์ได้ เพราะถ้าเราวิ่งไล่ตาม เราจะคาดหวัง เราจะเพิ่มแรงกดดันให้ทั้งตัวเอง และคนที่เรารัก.....โดยที่เราไม่รู้ตัว

เราเชื่อว่าประสบการณ์มันจะสอนให้เรารู้ว่า คนนี้มาดีหรือมาร้าย การเปิดโอกาสให้ตัวเอง ก็เหมือนการเสียเวลา ให้อีกครั้งก่อนเราเคยคิดว่ามันจบแล้ว แต่พอเราไม่ยอมเปิดโอกาสให้ใคร เอ๊ะ...มันก็ยังไม่จบนี้ แต่มันมาในรูปแบบทดสอบว่าเราต้องผ่านสเต็ปอีกสเต็ปไปให้ได้ เพราะเราไม่ได้ลืมรักครั้งก่อนได้จริงๆ เพราะเรายังเจ็บปวดและยึดติดกับความหลัง เราเลยไม่กล้าเปิดประตูรับใคร แต่ถ้าเรากล้า นั่นแสดงว่าเราได้ก้าวผ่านรักครั้งเก่ามาแล้ว เราอภัยให้คนเก่าได้แล้ว และเราก็พร้อมที่จะเดินหน้าต่อไป”

แล้วเธอก็คาดหวังกับรักครั้งใหม่ไหม เธอสายหน้า “เราคิดว่ารักครั้งใหม่ก็เหมือนเรามีเพื่อนใหม่ เราไม่กดดัน เราไม่คาดหวัง บอกตรงๆ เลยนะ เราไม่คิดจะแต่งงานกับใคร แค่นี้เพื่อนดี ๆ เพิ่มมาสักคน เราก็ดีใจแล้ว อย่างที่บอกว่ามันเป็นความรู้สึกที่ดีมาก เขาได้ใช้ชีวิตของเขา เราเองก็ได้ใช้ชีวิตของเรา ไม่มีใครบังคับให้ใครมาใช้ชีวิตอย่างที่เราอยากให้เป็น แล้วเรามาแชร์ความรู้สึกดี ๆ ด้วยกัน มันไม่สุขกว่าหรือ เราคิดว่าความรักเองก็มีสเต็ปของมัน” ยิ่งงัดก็ยิ่งย้ำให้ใหม่ว่าผู้ชายไม่เหมือนกัน ผู้หญิงคนนั้นหัวเราะ “จะเหมือนกันได้ไง ผู้ชายสองคนนี่โตมาในครอบครัวที่ต่างกัน คนแรกครอบครัวแตกแยก พ่อไปทาง แม่ไปทาง แล้วต่างคนต่างก็มีครอบครัวของตัวเอง ทั้งให้เด็กผู้ชายคนนี้ดิ้นรนเอง บอกตรงๆ ว่าตอนนั้นเราไม่โทษเขาหรอกที่เห็นแก่ตัวอย่างร้ายกาจ เพราะเขาโดนพ่อแม่ที่เห็นแก่ตัวกระทำ เขาเลยไม่เคยรู้จักความรัก ส่วนคนที่สองโตมาในครอบครัวที่อบอุ่นมาก คนนี้มีแต่จะให้กับคนรอบข้าง เดียวทำโน่นให้เพื่อนคนนี้ เดียวทำนี่ให้เพื่อนคนนั้น และเราก็เป็นหนึ่งในคนที่เขาให้” เธอยังบอกอีกว่า “พอเปิดโอกาสให้ตัวเองใหม่ ก็รู้สึกว่าการมันกว้างกว่าเดิม” ยังไงละ “ก็รู้สึกว่าตัวเองอภัยให้คนเก่าได้ ไม่ยึดติดกับความรู้สึกเดิม ๆ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะติดกับอีกครั้งนะ เพราะเรารู้แล้วว่า ความรักเป็นแค่สิ่งหนึ่งในชีวิต ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต ทุกวันนี้เรามีความสุขกับการใช้ชีวิตทุกด้าน ไม่ใช่เรื่องความรักอย่างเดียว

...ชีวิตยังต้องเรียนรู้รักอะไรอีกเยอะ” เธอทิ้งท้าย...

ดูหนังดูละครแล้วย้อนมาเล่าให้ฟัง

Jay Lay



“คิดได้ยังไงเนี่ย”

“ทำได้ยังไงเนี่ย”

ทุกวันนี้ เมื่อเราดูทีวีไปช่องไหนก็ตาม เราจะเห็นการประกวดมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการประกวดร้องเพลง ผู้ชนะรายการนั้น ๆ ก็จะได้ออกอัลบั้ม แต่ยังมีอยู่รายการหนึ่งในประเทศเยอรมนี ที่ดำเนินรูปแบบของการประกวดแข่งขันเช่นเดียวกัน นั่นก็คือรายการ *Wetten, dass ... ?* ฉายที่ช่อง ZDF รายการนี้ถือเป็นตำนานของรายการทีวีเลยก็ว่าได้ เพราะดำเนินรายการติดต่อกันมาเป็นเวลาสี่สิบกว่าปีแล้ว ออกอากาศพร้อมกันในสามประเทศ คือ เยอรมนี ออสเตรีย และสวิตเซอร์แลนด์ ดำเนินรายการโดยพิธีกรหลัก โทมัส ก็อตชาลค์ (Thomas Gottschalk) และผู้ช่วยพิธีกร มิเชล ฮุนซิคอร์ (Michelle Hunziker) รายการจะวนเวียนจัดไปตามเมืองต่าง ๆ ในสามประเทศ เพื่อให้เข้าถึงผู้ชมมากที่สุด

กฎกติกาการถ่ายทอดของรายการนี้ แบ่งการแข่งขันออกเป็นสองประเภทใหญ่ ๆ คือ การแข่งขันรุ่นเด็ก และผู้ใหญ่ ในการแข่งขันนั้นผู้เข้าแข่งขันจะแสดงความสามารถพิเศษ เช่น สามารถหายใจใต้น้ำได้ทุกชนิด บังคับรถแมคโครขี้อุปโภคบริโภคบอลลองห้วงได้อย่างแม่นยำ ร้องเพลงจนจบในขณะที่นอนให้รถยนต์แล่นทับท้อง เล่นฮูล่าฮูปด้วยยางรถบรรทุกติดต่อกันเป็นเวลาสามนาทีได้โดยไม่หั่น ฯลฯ แล้วทางแขกรับเชิญจะเป็นผู้ทายว่าเขาจะทำได้สำเร็จหรือไม่ หากแขกรับเชิญทายถูกก็รอดตัวไป แต่หากทายผิดก็จะถูกทำโทษแบบน่ารัก ๆ เช่น แจกได้กรอกให้ผู้ชม แต่งตัวแบบแปลก ๆ ร้องเพลงพิเศษให้ผู้ชมฟัง มีอยู่ครั้งหนึ่งที่วูบปี โกลด์เบิร์ก มาเป็นแขกรับเชิญในรายการ และทายผิด จึงเสนอข้อแลกเปลี่ยน

ในการทำโทษ ด้วยการให้โทมัส ก็อตชาลค์ ได้รับบทตัวประกอบในหนังเรื่องแม่ชีเจ้ากรรมภาค 2 (Sister Act 2) เมื่อพูดถึงแขกรับเชิญในรายการจะมีแขกรับเชิญระดับโลกจากทุกวงการ ไม่ว่าจะเป็นนักร้อง นักแสดง นักกีฬา นางแบบ นักการเมือง ฯลฯ มาร่วมรายการเป็นจำนวนมาก นอกจากนั้นยังมีการโชว์ร้องเพลงจากนักร้องชื่อดังมากมาย เมื่อก่อนเคยมีการแข่งขัน *Stadtweite* คือการที่ทางรายการจะมีคำท้าถึงประชาชนในแต่ละเมืองที่ไปจัดรายการ เช่นที่เมืองเวียนนา รายการทำให้คนในเมืองเวียนนา ออกมาจับคู่เต้นวอลซ์ให้ได้มากตามจำนวนที่ทางรายการกำหนด เป็นต้น แต่เนื่องจากในระยะหลังๆ ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร จึงได้ยกเลิกไป หลังจากที่แข่งขันจนครบทุกคนแล้ว ทางรายการจะมีการเปิดให้ผู้ชมทางบ้านโหวตเลือกผู้เข้าแข่งขันที่น่าประทับใจในวันนั้น หรือที่เรียกว่า *Wettkönig*

รายการนี้ออกอากาศคืนวันเสาร์ เวลา 20.15 - 22.30 แค่วันเดียวเดือนละครั้งเท่านั้น และส่วนใหญ่จะหยุดออกอากาศในช่วงเดือนมิถุนายน - กันยายน เนื่องจากช่วงเวลานี้จะมีการจัดรายการพิเศษคือช่วง *Sommer* ซึ่งจะถ่ายทอดสดจากต่างประเทศ เช่น มายอร์ก้า ประเทศสเปน ประเทศฝรั่งเศส และอื่น ๆ อีกมากมาย ผู้ชมต้องติดตามอย่างใกล้ชิดว่าจะออกอากาศวันเสาร์ไหนบ้าง

เสน่ห์ของรายการนี้ นอกจากจะมีแขกรับเชิญที่น่าสนใจแล้ว สิ่งดึงดูดให้ผู้ชมร่วมสิบล้านคนติดตามรายการนี้ เห็นจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ นอกจากความสามารถของผู้เข้าแข่งขันแต่ละคน ซึ่งความสามารถแต่ละอย่างนั้น บางครั้งผู้ชมที่จนถึงกับต้องเอ่ย



“ไม่กล้า...ไม่บ้า...ทำไมได้หรอคะ”

ออกมากว่า “คิดได้ยังไงเนี่ย” “ทำได้ยังไงเนี่ย” ซึ่งแต่ละอย่างก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ และการฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อความสำเร็จในครั้งที่จะมาออกรายการเป็นตัวอย่างของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริมความสามารถพิเศษของแต่ละบุคคลอีกด้วย

หลังจากเกิดอุบัติเหตุในตอนที่ออกอากาศสดในวันที่ 4 ธันวาคมที่ผ่านมา เป็นครั้งแรกของรายการที่ต้องยกเลิกการแข่งขันทั้งหมดและยกเลิกรายการตามไปด้วย ซึ่งทางผู้จัดรายการได้ออกมาให้สัมภาษณ์แล้วว่า จะยังมีรายการนี้ต่อไป แต่จะเพิ่มความระมัดระวังในการเลือกรูปแบบของการแข่งขันให้มากยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันมิให้เกิดเหตุร้ายขึ้นอีก และขอส่งกำลังใจให้กับผู้บาดเจ็บและครอบครัวของเขา

นอกจากนี้แล้วยังมีรายการแสดงความสามารถพิเศษอีกรายการหนึ่งที่จะมานำเสนอให้รู้จักกัน คือรายการ *Das Supertalent* ออกอากาศวันเสาร์ เวลา 20.15 ในช่วงเดือนกันยายน - ธันวาคมของทุกปี ช่อง RTL ซึ่งปีนี้เป็นปีที่ 4 แล้ว รูปแบบรายการค่อนข้างคล้ายกับรายการ *Wetten, dass ... ?* จะต่างกันตรงที่ ไม่มีการแบ่งเป็นการแข่งขันของเด็กหรือผู้ใหญ่ จะเข้ารอบก็ต่อเมื่อกรรมการ 2 ใน 3 ท่านให้คะแนนผ่าน เส้นนี้ของรายการนี้ นอกจากความสามารถแปลก ๆ ของผู้เข้าแข่งขันแล้ว ก็ยังรวมไปถึงผู้เข้าแข่งขันที่ เอ็ม... ไม่กล้า ไม่บ้า ทำไมได้หรอคะ ประเภทที่เรา ๆ คิดว่า “กล้ามาออกทีวีได้เนี่ย” บางครั้งผู้ชมในห้องส่งยังอายแทน พร้อมกับส่งเสียงโห่ ชูนิ้วโป้ง (ลง) และหันหลังให้เลยทีเดียว ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นพวกที่ (คิดเอาเองว่า) มีความสามารถพิเศษ เมื่อดูแล้วก็ให้ความบันเทิง ความสนุกไปอีกแบบหนึ่ง

สี่คนของรายการนั้นนอกจากความสามารถของผู้เข้าแข่งขันแล้ว ก็คือคำวิจารณ์ของกรรมการทั้งสามท่าน ได้แก่ ดีเทอร์ โบห์เลน, ซิลวี ฟาน เดอ ฟาท และ บรูซ ดาร์เนล (Dieter Bohlen, Sylvie van der Vaat und Bruce Darnell) ที่วิจารณ์ได้ตรงและแสนสันดีแท้ ซึ่งคนหลังแม้จะพูดเยอมนั้นไม่ค่อยได้ แต่ก็พยายามมาก ดู ๆ ไปก็น่ารักดี

หากคุณผู้อ่านท่านใดสนใจอยากออกทีวี ก็ลองคิดความสามารถแบบที่ใครก็คาดไม่ถึง แบบไม่เหมือนใครในโลก แบบที่ทุกคนเห็นต้องอ้าปากตาค้าง ฝึกซ้อมให้ดี และเข้าร่วมทั้งสองรายการนี้ดูซิคะ แสดงให้เห็นว่า **“คนไทยก็ไม่แพ้ชาติใดในโลก”**

ขอบคุณรูปภาพจากเว็บไซต์
<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/de/thumb/9/9b/Wetten-dass.svg/1500px-Wetten-dass.svg.png>
 และ http://loovt.de/files/u2/supertalent_logo_0.jpg

Noknoi.de
Bücher, Musik, Filme und mehr!

ดูหนัง ฟังเพลง และ อ่านหนังสือ คือเพื่อนคลายเหงา ในยามที่เราไกลบ้าน อย่างนี้ คิดถึงบ้าน คิดถึงนกน้อยคะ

Information und Bestellung:
 www.noknoi.de
 06825 941285
 noknoi@noknoi.de

Noknoi.de
Bücher, Musik, Filme und mehr!

Sabai Sabai
Thai Cuisine & Cocktails

Originale
Thailändische
Speisen

Sabai Sabai Thai Cuisine
 Berliner Platz 1
 61476 Kronberg im Taunus
 Tel. 06173 974 888
 Mob. 0174 480 5384
 www.sabai-kronberg.com

www.hotelseeblick.de

Hotel Ostseeblick

ทะเลสาบ ฟ้าใสสะอาด
 อากาศบริสุทธิ์ กับวันหยุดพักผ่อน
 เชิญคุณและครอบครัวมาพักกับเรา
 กรุณาสำรองห้องพักล่วงหน้า
 มีตราพิชัง โทร 0171-385-0730
 www.hotelostseeblick.de

รู้เท่าทัน!

วัยรุ่นกับโซเชียลมีเดีย

“วัยรุ่นชอบทำตามเพื่อน ๆ เปลี่ยนคู่ตามเพื่อนเพราะต้องการการยอมรับ พ่อแม่จึงต้องมีแผนแบบยลในการขัดเพื่อนเลว ๆ ออกไปจากชีวิตลูก”

สังคมเปลี่ยนไปตามเทคโนโลยีที่ก้าวลำนำหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง แต่เราจะหยุดพฤติกรรมมั่วซั่วของวัยรุ่นได้อย่างไร เรื่องนี้ ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์ สูตินรีแพทย์จากโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล ได้แอบบอกเคล็ดลับในการควบคุมพฤติกรรมของลูกวัยรุ่นให้พ่อแม่นำไปใช้ (ปราบ) ลูกๆ อย่างแบบยล

วัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมทางเพศอย่างไร

โลกเราตอนนี้เปลี่ยนไป รวมทั้งวัยรุ่นในปัจจุบันก็ต่างไปจากสมัยเราเป็นวัยรุ่น คือ วัยรุ่นในสมัยนี้มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น แยกจากพ่อแม่เร็วขึ้น เชื้อฟังกเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เพราะต้องการการยอมรับนับถือจากเพื่อน ๆ ที่สำคัญคือ โลกในปัจจุบันที่เรียกว่าโลกแห่งความเป็นประชาธิปไตยที่ใช้เสียงส่วนใหญ่เป็นเสียงสวรรค์ และเมื่อทุกคนใช้เสียงส่วนใหญ่เป็นเสียงสวรรค์ ก็จะไม่เหลือทางเลือกต่อไป เพราะคนที่สั่งการทั้งหลายนั้นไม่ใช่เสียงส่วนใหญ่ สรุปง่าย ๆ ก็คือ คนในปัจจุบัน ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์อย่างไร ก็จะทำตามคนส่วนใหญ่ เพราะกลัวว่าจะไม่เหมือนคนส่วนใหญ่และไม่เป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่ ปัญหาของวัยรุ่นในขณะนี้คือ วัยรุ่นจะตามเพื่อน ถ้าเพื่อนมีแฟน เขาก็จะมีแฟนตามเพื่อน ถ้าเพื่อนเปลี่ยนแฟน เขาก็เปลี่ยนตาม นอกจากนี้การเรียนการสอนก็เปลี่ยนไปแบบอเมริกันสไตล์ คือ multiple choice question ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องข้อเดียว ขำถูกแข็งผิต วัยรุ่นจึงมองว่า ฉันถูกเสมอ ถ้าเพื่อนทำแล้วไม่ทำตามก็จะกลายเป็นคนผิด คือวัยรุ่นไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเองอีกต่อไป อีกปัจจัยหนึ่งคือ วัยรุ่นคิดว่า ของใหม่ดีกว่าของเก่า โดยมีการตลาดเข้ามาเกี่ยวข้องในแง่ที่ว่า “ของใหม่ดีกว่าของเก่า” รวมทั้งการมีอะไรก็ต้องมีสำรอง เช่น มีโทรศัพท์สำรอง มีคู่ออยู่แล้ว ก็ต้องมีสำรองเอาไว้อีก ฉะนั้นวัยรุ่นจะมองว่า การมีรักในวัยเรียนเป็นเรื่องธรรมดาและการมีความสัมพันธ์ทางเพศในวัยเรียนก็เป็นเรื่องธรรมดาเช่นกัน ที่สำคัญคือ สังคมในปัจจุบันมีผู้ชายแท้ ๆ น้อยลง เพราะผู้ชายรักผู้ชายด้วยกันเองมากขึ้น ผู้หญิงจึงมีเรื่องตบตีแย่งแฟนกันบ่อยขึ้น

ปัญหาการมีเช็ทส์เร็วของวัยรุ่น

เมื่อวัยรุ่นในปัจจุบันมีความรักเร็วขึ้น ก็จะมีเช็ทส์เร็วขึ้นเช่นกัน และเมื่อพ่อแม่ตามใจลูก รวมทั้งในปัจจุบันมีสถานที่ประกอบกิจกรรมกันได้ง่าย จึงยากจะควบคุมพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ทั้งนี้ปัญหาที่จะตามมาก็คือ การตั้งครรรค์แล้วต้องไปทำแท้ง ก่อให้เกิดอันตราย อีกปัญหาหนึ่ง คือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพราะมีการพบว่า โรคเอดส์ระบาดในหมู่วัยรุ่น

วัยรุ่นไทยกับวัยรุ่น (ไทย หรือ ไทย - เยอรมัน) ในเยอรมนี

ที่ประเทศเยอรมนีมีการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษา จึงสามารถป้องกันการตั้งครรรค์ก่อนแต่งงานได้ เช่น ผู้ชายรู้จักใช้ถุงยางอนามัย จึงช่วยลดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และช่วยลดความกังวลของพ่อแม่ที่อาศัยอยู่ในเยอรมนีได้มากกว่าพ่อแม่ในเมืองไทย

พ่อแม่ (ไทย) ในเยอรมนีกับลูกวัยรุ่น

ถ้าเราคาดหวังใครให้เป็นอย่างที่เราต้องการ เราจะเกิดความทุกข์ หรือถ้าเราคาดหวังอย่างที่เขาต้องการจะเป็น แล้วเราหวังตามนั้น คนที่คาดหวังจะกลายเป็นไดโนเสาร์ ในความเป็นจริงแล้ว ลูกไม่ได้มีปัญหา แต่ปัญหาอยู่ที่พ่อแม่ ลองคิดว่าสมัยที่เราเป็นวัยรุ่น เราทั้งพ่อทั้งแม่ เราไม่ได้ทำตามที่พ่อแม่เราสั่งสอนเหมือนกัน (เฮอะๆ) ตอนเราเป็นวัยรุ่น เราเถียงพ่อแม่ ตอนนี้กรรมก็ตามทันแล้ว ถ้าตอนนั้นเราเลี้ยงดูพ่อแม่ดี ตอนนี้อลูกเราก็ทำอย่างนั้นเหมือนกัน

พ่อแม่ควรสอนเรื่องเพศสัมพันธ์ให้ลูกอย่างไรดี

โรงเรียนที่ประเทศเยอรมนีสอนอยู่แล้ว สิ่งสำคัญคือพ่อแม่ต้องคอยปรับระดับประคองลูกในช่วงวัยรุ่นด้วยการ “อย่าด่าเขา” เพราะถ้าคุณด่าลูก ลูกก็จะจากคุณไป ฉะนั้นเมื่อลูกกลับบ้าน ดึก ให้ถามลูกว่า “กินข้าวแล้วหรือยัง” แต่ถ้าพ่อแม่ทำตัวเป็นผู้ยิ่งใหญ่ ลูกจะมีปัญหา นึกดูว่าตอนที่เราเป็นลูก พ่อแม่ว่าเราไม่ได้ พ่อเราเป็นพ่อแม่ เราคิดว่าลูกได้

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น

วัยรุ่นรู้อยู่แล้วว่า เขาควรทำตัวอย่างไรเพราะเขาทำตามเพื่อน ไม่ว่าคุณจะสอนอย่างไร เขาจะไม่ทำตามคุณหรอก จึงต้องดูให้ดีว่า ปัจจุบันวัยรุ่นทำอย่างไร ลูกเราก็จะทำตามนั้น คือเชื่อเพื่อนมากกว่า จะมากหรือน้อยก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง หากถามว่า แล้วใครจะสอนลูกวัยรุ่นล่ะ ถ้าคุณเป็นพ่อแม่แล้วสอนเขา ลูกจะฟังมั๊ย มันมีหลักการว่า ตอนเด็กอายุ 3 ขวบ เด็กจะมองพ่อแม่ว่า “เป็นผู้ยิ่งใหญ่ในโลกนี้” อายุ 5 ขวบบอกว่า “พ่อแม่รู้ทุกอย่างในโลกนี้” แปดขวบบอกว่า “พ่อแม่รู้ส่วนใหญ่” สิบสองขวบบอกว่า “พ่อแม่รู้อะไรเหมือนกัน” สิบห้าขวบบอกว่า “พ่อแม่ไม่รู้อะไรเลย” ยี่สิบขวบบอกว่า “พ่อแม่เง่า ต้องสอนพ่อแม่แล้ว” จึงมีคำถามว่า แล้วคุณจะสอนลูกตอนไหน คุณสอนไม่ได้หรอกครับ แต่สิ่งที่คุณทำได้คือ หาตัวอย่างให้ลูกดู หาเพื่อนดี ๆ ให้ลูก ลูกจะได้ตามเพื่อน (ดี ๆ) และพยายามกีดกันไม่ให้ลูกคบเพื่อนไม่ดีโดยไม่ต้องบอกให้ลูกรู้ว่า “ฉันกำลังกีดกัน” เพราะลูกจะเชื่อเพื่อนมากกว่าเชื่อพ่อแม่ ผมเคยเขียนเพื่อนที่ไม่ดีของลูกออกไปจากวงจรชีวิตของลูกโดยที่ลูกไม่รู้เรื่อง ถ้าคุณสามารถ คุณจะทำอะไร นั่นคือคุณต้องทำสิ่งแวดล้อมรอบตัวลูกคุณให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี ลูกก็จะเลียนแบบ จะทำอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับศาสตร์และศิลป์ของพ่อแม่เอง สิ่งสำคัญคือ ควรเป็นเพื่อนลูก รับฟังความเห็นของลูก ปล่อยให้ลูกเมื่อลูกผิดหวัง ให้รางวัลลูกเมื่อลูกประสบความสำเร็จ และสุดท้ายคือ อย่าด่าลูก ถ้าด่าลูกวันไหน ก็เสียลูกวันนั้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าเอาใจลูกจนลูกกลายเป็นพระราชาก็ต้องหาสิ่งแวดล้อมที่ดีให้ลูกและกำจัดสิ่งแวดล้อมที่เลวออกไปจากชีวิตลูก



ผศ. นพ. พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์



บอร์ดคริสต์มาส



ช่วงใกล้เทศกาลคริสต์มาส และปีใหม่นี้ เราอาจจะได้รับบัตรอวยพรกันใช่ไหมคะ วันนี้เรามาทำบอร์ดไว้ติดบัตรอวยพรเหล่านั้นกันดีไหมคะ ทำง่ายและไม่เสียเวลามากด้วยค่ะ

อุปกรณ์
แผ่นผ้าใบสำหรับวาดรูป หรือกระดาษกล่องแบบหนา ขนาดตามใจชอบ, สีหรือกระดาษห่อของขวัญ, ริบบิ้นผ้า, หมุด



- วิธีทำ**
1. วาดรูปและระบายสีบนผ้าใบ ถ้าไม่ชอบวาดรูปก็ใช้ที่สแตมป์เป็นตัวช่วยเหมือนผู้เขียนก็ได้ค่ะ หรือใช้กระดาษห่อของขวัญหุ้มให้เรียบก็ง่ายดี
 2. ตัดริบบิ้น จากขอบด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง โดยให้ริบบิ้นตัดกันเป็นช่วง ๆ ปลายริบบิ้นใช้ที่เย็บกระดาษติดไว้ด้านหลังกรอบนะคะ
 3. จุดที่ริบบิ้นตัดกัน ควรใช้หมุดหรือกาวตรึงไว้ให้ติดกับแผ่นผ้าใบ เวลาที่เสียบบัตรอวยพรจะได้ไม่ร่วงค่ะ

ง่าย ใหม่นะ ใช้เวลาไม่นานด้วย บอร์ดนี้เราใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างค่ะ จะใช้เป็นที่ยึดบัตรอวยพร หรือรูป หรือเป็นที่ติดโน้ตไว้เตือนความจำก็ได้ แล้วแต่ใจชอบนะคะ

หวังว่าเทศกาลที่จะถึงนี้ บทความที่ผ่านมามาตั้งแต่การจัดของขวัญ, คัพเค้ก, พินาด้า และบอร์ดคริสต์มาส คงจะช่วยท่านผู้อ่านในการเตรียมงานได้ไม่มากนักน้อย

“ขอให้ทุกท่านมีความสุขในวันคริสต์มาสและปีใหม่ค่ะ”



อย่ารอช้า รีบสมัครเป็นสมาชิก
ดี - แมกกาซีน
“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”

ลงทะเบียนใน ดี - แมกกาซีน
ติดต่อ 0177 495 46 40

D book

๑๑๖=๑๖๑๖

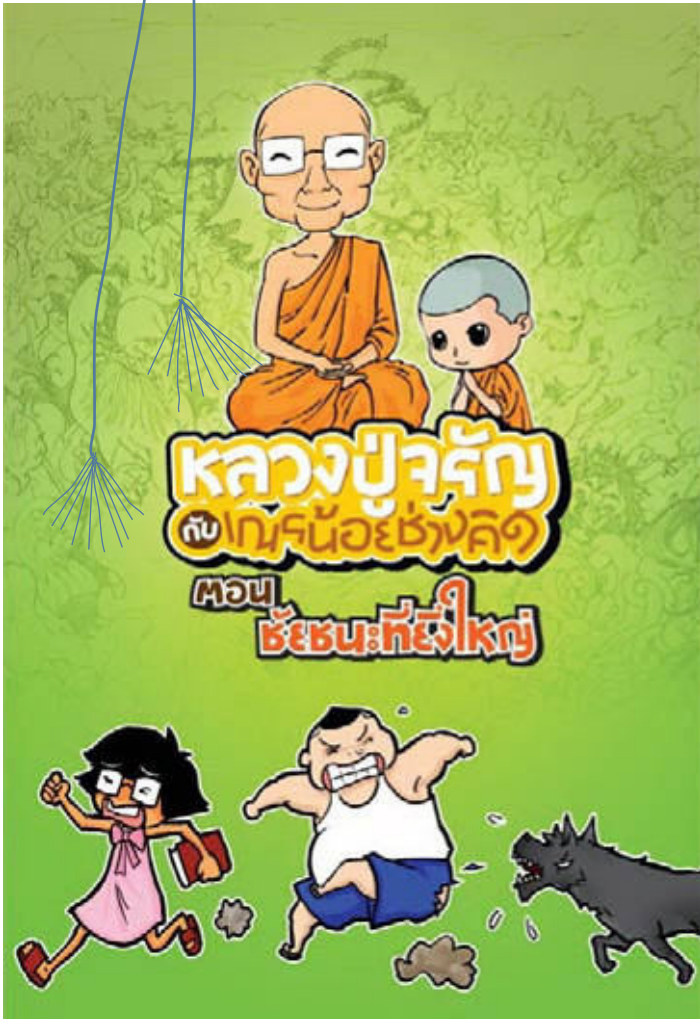
เขียนในวันที่ไปไม่เริ่มจะเปลี่ยนสี

ปิดปีที่รัก

มะตังต้องขอโทษปิดปีด้วยนะจ๊ะ ที่คราวนี้หายหน้าหายตาไปนานเลยทีเดียวนะ ช่วงปิดเทอมที่ผ่านมาอะไรผ่านเข้ามาในชีวิตของฉันมากมายเลยจ๊ะ สำหรับชีวิตนักเรียนอย่างฉันที่เปิดเทอมก็ไปเรียน ปิดเทอมก็เขียนรายงานส่งอาจารย์ ชีวิตวนเวียนอยู่แบบนี้แทบจะไม่ได้พักเลย แต่ตอนนี้ฉันก็เริ่มจะหายใจหายคอได้บ้างแล้วละจ๊ะ เพราะว่าผลของความทุ่มเทที่ผ่านมาเริ่มจะส่งผลที่คุ้มค่าให้ฉันได้ชื่นชมบ้างแล้วเหมือนกัน :-)

แล้วปิดปีละจ๊ะ เป็นอย่างไรบ้าง หวังว่าเธอคงจะสบายดีนะ ตอนนี้อากาศที่นี้เริ่มจะหนาวแล้ว แต่ก็ยังมีแสงแดดอ่อน ๆ ให้พออุ่นใจอุ่นกายได้บ้าง ไม่ได้หนาวแบบมีดมาไปซะทีเดียว ฉันเองก็เป็นหวัดประเดิมหน้าหนาวปีนี้ไปแล้ว ต่อไปนี้คงต้องระวังรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอๆ เพราะเจ็บป่วยบ่อย ๆ ไม่ดี เดี่ยวจะส่งผลต่อการเรียนและการทำงานได้ ปิดปีเองก็เช่นกันนะจ๊ะ ไม่ค่อยชอบทานผักผลไม้ก็ต้องเริ่มหัดทานให้สม่ำเสมอบ้างแล้วละ ดื่มน้ำอุ่นแทนน้ำเย็น นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ร่างกายจะได้แข็งแรงนะจ๊ะ

จดหมายฉบับนี้ก็เช่นเคยนะจ๊ะปิดปี ฉันมีหนังสืออ่านง่ายเล่มเล็ก ๆ เล่มหนึ่งมาแนะนำให้เธออ่านจ๊ะ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือการ์ตูนจ๊ะ อย่าเพิ่งมองว่าหนังสือการ์ตูนนี้เหมาะสำหรับเด็กอย่างเดียวเท่านั้นนะจ๊ะ หนังสือการ์ตูนเล่มนี้ชื่อว่า “หลวงปู่จรัญกับเณรน้อยช่างคิด ตอน หน้าที่ยิ่งใหญ่” ไซ้แล้วจ๊ะ พอเห็นชื่อหนังสือปิดปีก็รู้เลยไซ้ใหม่ว่าเป็นหนังสือแนวไหน การ์ตูนเล่มนี้เป็นการนำธรรมะมานำเสนอในรูปแบบใหม่ เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ผ่านตัวการ์ตูนน่ารัก ๆ ไม่ว่าจะเป็นเณรแก้ว เณรน้อยช่างคิด เจ้าอ้วน นักเรียนจอมแสบรักความสนุกสนาน หนูแวน สาวน้อยร่างเล็กช่างซักซ่างถามและเป็นคู่ปรับกับเจ้าอ้วน คุณลุงสุนัข ผู้ใหญ่ใจดีที่สู้ชีวิต และหลวงปู่จรัญ ลูดีทมโม พระผู้เปี่ยมไปด้วยเมตตาที่มีแต่ “ให้” กับ “ช่วย” นอกจากนี้ยังมีตัวละครอื่น ๆ อีกมากมายที่ผสมผสานให้การ์ตูนเรื่องนี้ดำเนินต่อไปได้อย่างลื่นไหล



นิทานเรื่อง ความลับในเต็นท์กระดาษ

หนังสือการ์ตูนเล่มนี้เป็นมาสอดแทรกธรรมะเพื่อสอนให้เด็ก ๆ มีความรับผิดชอบต่อบุคคลที่ตัวเองได้ทำลงไป เมื่อทำอะไรผิดก็ต้องกล้าที่จะยอมรับว่าเป็นความผิดของตัวเอง เมื่อเป็นนักเรียนก็ต้องมีความรับผิดชอบสำหรับการเรียน และเราทุกคนเป็นลูก ก็มี “หน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ของลูกทุกคน” เช่นกัน ในเรื่องนี้คุณลุงลุงผู้ใหญ่วัยที่ผู้ชีวิตจรรยาอยุ่อาศัยอยู่กับพ่อพร้อมด้วยคนงานในไร่ แต่คุณลุงลุงไม่ได้เลี้ยงดูคุณพ่อของเขาด้วยตัวเอง ให้คนงานในไร่เป็นคนดูแล เพราะเข้าใจผิดในตัวของคุณพ่อของเขา มาตลอดและมองว่าการเลี้ยงดูพ่อแม่ยามแก่ชราควรจะเป็นหน้าที่ของพี่น้องคนอื่น เขาเพียงแต่ทำงานหาเงินมาได้พ่อก็ได้ใช้ก็คงจะเพียงพอแล้ว คุณพ่อของคุณลุงลุงถึงแม้ว่าจะได้อยู่ใกล้ลูกชายในยามแก่ชราแต่ก็ไม่มีความสุขใด ๆ กลับเศร้าหมองลงเรื่อย ๆ งานนี้จึงได้เฒ่าแก่ เจ้าอ้วนและหนูแวนออกโรงวางแผนต่าง ๆ เพื่อช่วยให้คุณตาผู้แก่ชรากลับมามีความสุขเหมือนเดิม แผนการต่าง ๆ ดำเนินไปแต่ก็ไม่มีผลเท่าไรหรอก ในที่สุดทุกคนจึงไปขอความเมตตาจากหลวงปู่จรัญ งานนี้หลวงปู่จรัญจะช่วยแก้ปัญหาอย่างไร ปิดปีคงจะต้องติดตามอ่านเองแล้วละนะจะ นอกจากนี้หลวงปู่จรัญยังได้เล่าเรื่องราวพุทธประวัติที่คล้าย ๆ กันเรื่องนี้ให้เด็ก ๆ ฟังอีกด้วย ส่วนเนื้อหาจะเป็นอย่างไร สนุกสนานแค่ไหน แล้วสุดท้ายคุณลุงลุงจะกลับมาเลี้ยงดูคุณพ่อของเขาเป็นอย่างไรหรือไม่ เจ้าอ้วนจะกลับมาเป็นเด็กดีได้หรือไม่ ปิดปีก็คงต้องไปตามหามาอ่านเองแล้วละนะจะ

การ์ตูนเล่มบาง ๆ เล่มนี้ จัดแนบไปด้วยเนื้อหาสาระที่ไม่หนักจนเกินไปนัก เพราะเป็นสาระหรือธรรมะที่สอดแทรกมาพร้อมกับรูปการ์ตูนน่ารัก ๆ พร้อมกับคำบรรยายสั้น ๆ ที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ปิดปีไม่ต้องกังวลว่าจะหาหนังสือธรรมะแล้วจะมีภาษาบาลีหรืออะไรที่อ่านไม่รู้เรื่องอยู่เต็มเล่มมีเปล่า การ์ตูนเรื่องนี้ไม่เป็นเช่นนั้นหรอกจ้ะ เพราะเป็นการนำบางส่วนจากพระธรรมเทศนาของพระเจ้าคุณหลวงปู่จรัญ วิฑูริย์มา อาราธนา สวดอัมพวัน จ. สิงห์บุรี มาถ่ายทอดที่หนึ่งจ้ะ แถมทำเล่มยังมีบทสวดมนต์ต่าง ๆ สั้น ๆ ที่สามารถสวดได้ทุกวันก่อนนอนเป็นของแถมให้ด้วยนะจ้ะ ปิดปีสามารถเข้าไปดาวน์โหลดหนังสือการ์ตูนเล่มนี้ได้จาก

www.book-d.com หรือ www.dekkid-d.com

ขอให้ปิดปีอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยความสุขและสนุกสนานนะจ้ะ

คุณพระรักษาจ้ะ

มะดั่งเองนะจ้ะ



เป็นนิทานเล่มเล็ก ๆ สองภาษา อ่านได้ทั้งพ่อและแม่ ช่วยให้ลูกได้เรียนรู้ แยกแยะและเข้าใจภาษาไทยและภาษาเยอรมันได้เร็วขึ้น นอกจากนี้เนื้อหาของนิทานยังมีส่วนช่วยส่งเสริมความรัก ความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว รายได้ส่วนหนึ่งจากการจำหน่ายจะนำไปร่วมโครงการ “ปันน้ำใจให้น้อง” เป็นทุนซื้อหนังสือเข้าห้องสมุดหรือซื้อของที่ขาดแคลนบริจาคให้โรงเรียนตามชายแดนไทย - กัมพูชา และโรงเรียนที่ยากไร้ในที่อื่น ๆ ในเมืองไทย

สนใจติดต่อได้ที่

Oranee Pfeiffer(Am), Mattenstr.18 A, CH- 3600 Thun

เวปไซด์ : www.noknoi.de

อีเมลล์ : am_oranee@yahoo.com

noknoi@noknoi.de

หนังสือราคาเล่มละ 7,99 ยูโร ไม่รวมค่าส่ง

ซื้อห้าเล่มขึ้นไปจัดส่งให้ฟรี ในเยอรมนี

เกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ สำหรับแม่บ้าน



ร้อยลูกบิด

ร้อยลูกบิดไม่ต้องใช้เข็ม ถ้าจะให้ง่ายขึ้น เอาด้ายจุ่มลงในน้ำยาทาเล็บสีใส (จุ่มแค่ปลายด้าย) จะทำให้ร้อยง่ายขึ้น

ปลาชุบแป้งทอด

ถ้าคุณจะทำปลาตัวเล็ก ๆ ชุบแป้งทอด เมื่อทำความสะอาดปลาเรียบร้อยแล้ว ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำมาคลุกกับแป้ง โดยนำใส่กระชอน แล้วเอาแป้งโรยร่อนคลุกให้ทั่ว ทำอย่างนี้ 1-2 ครั้ง แป้งจะติดตัวปลาเท่า ๆ กันและไม่จับตัวเป็นก้อน เมื่อนำไปทอด จะกรอบเหลืองทั่วทั้งตัว

คว่ำพริกไม่ให้เหม็น

เติมเกลือพอประมาณ คว่ำผสมกัน รับรองไม่มีกลิ่นแน่นอน

วิธีเล็มปลายผมที่แตกทิ้ง

ถ้าผมแห้งแตกปลาย วิธีแก้ที่ดีที่สุด คือ เล็มปลายที่แตกทิ้ง ถ้าผมที่แตกปลายยาวไม่เท่ากัน ต้องหยิบผมขึ้นมาพันเป็นเกลียวขนาดเท่าดินสอ จะเห็นปลายที่แตกยื่นออกมา ใช้กรรไกรคม ๆ ตัดปลายที่แตกออก ทำจนทั่วศีรษะจนเห็นว่าตัดปลายที่แตกออกหมดแล้วทุกเส้น จึงนำน้ำมันมะกอกชะโลมนวดให้ทั่วทิ้งไว้สักครู่ แล้วจึงสระผมให้สะอาด

การเต็นรำทำให้ผิวสวยได้

เพราะการเต็นรำเพียงวันละ 20 นาที ช่วยเผาผลาญแคลอรี กระตุ้นระบบการหายใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต ทำให้เลือดลมเดินทั่วผิว ทำให้ผิวสวยมีสุขภาพดี

ขจัดสิิวหัวดำ

ศัตรูของผู้หญิงสวย

สิิวหัวดำมักเกิดขึ้น เมื่อทำความสะอาดใบหน้าไม่เพียงพอ วิธีแก้ง่าย ๆ ให้ใช้น้ำผึ้งด้วยไฟอ่อน ๆ แล้วลูบได้ผิวหน้าอย่างแผ่วเบา ล้างออกด้วยน้ำอุ่น น้ำผึ้งจะช่วยกำจัดเชื้อจุลินทรีย์ที่หมักหมมอยู่ตามขุมขนบนใบหน้าได้หมด นอกจากนี้ น้ำผึ้งยังมีประโยชน์ช่วยให้เลือดลมเดินดีขึ้นด้วย

วิตามินซีช่วยให้เต่งตึงได้

ทราบกันดีกว่า วิตามินมีประโยชน์หลายประการ และหนึ่งในนั้นก็คือ ช่วยชะลอความชรา นั้นเพราะวิตามินซีจำเป็นอย่างยิ่งต่อการสังเคราะห์ "คอลลาเจน" และคอลลาเจนนี่เองที่เป็นเหมือนเจลกระชับเซลล์ต่าง ๆ ทำให้เซลล์สมบูรณ์และมีความกระชับเต่งตึง ตามปกติเมื่ออายุมากขึ้นความสามารถในการสังเคราะห์คอลลาเจนของร่างกายก็จะเริ่มน้อยลง ทำให้เซลล์ต่าง ๆ เริ่มขาดการยึดเหนี่ยวและหย่อนยาน ส่งผลให้มีความต้องการวิตามินซีเพิ่มมากขึ้นไปด้วย ทั้งนี้เพื่อเพิ่มบทบาทในการสังเคราะห์คอลลาเจน ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยกระชับเซลล์ต่าง ๆ เท่านั้น แต่ยังช่วยในการประสานเนื้อเยื่อชนิดต่าง ๆ ช่วยทำให้เนื้อเยื่อประสานกันเป็นรูปร่าง เช่น กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ฟังผืดและกระดูกอ่อน เป็นต้น

รู้ไว้ใช้ว่า

เรื่องพลังงานหมุนเวียนในเยอรมนี

เดินทางไปไหนมาไหนในเยอรมนี ทุกคนคงจะคุ้นตากับกังหันลมต้นใหญ่ที่เรียงรายตามออด์บาห์น โดยเฉพาะรัฐทางตอนเหนือ ขยับลงมาทางใต้ก็จะเจอแผงพลังงานแสงอาทิตย์ ท่านทราบหรือไม่ว่าปัจจุบันเยอรมนีมีกังหันลมกว่า 21,300 ตัว และมีพื้นที่หรือหลังคาที่คลุมด้วยแผงพลังงานแสงอาทิตย์เกือบ 13 ล้านตารางเมตร ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรเพราะเยอรมนีเป็นประเทศที่ขึ้นชื่อว่าให้ความสำคัญและมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีพลังงานหมุนเวียนมากที่สุดประเทศหนึ่งในโลก จุดเริ่มต้นที่ทำให้ประเทศอินทรีเหล็กหันมาผลักดันเรื่องพลังงานหมุนเวียนอย่างจริงจังคือวิกฤติน้ำมันเมื่อปี 2516 มีการออกกฎหมาย Renewable Energy Sources Act (EEG) มาใช้บังคับตั้งตั้งแต่ปี 2543 เพื่อกำหนดเป้าหมายและแนวทางในการเพิ่มการใช้พลังงานหมุนเวียนในการผลิตกระแสไฟฟ้า รวมทั้งส่งเสริมให้มีการลงทุนผลิตและป้อนกระแสไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนในรูปแบบต่างๆ โดยการให้ผลตอบแทนต่อหน่วยที่สูงกว่าปกติในช่วงเวลาที่กำหนด ซึ่งได้สร้างความมั่นใจให้กับนักลงทุนและส่งผลให้ปริมาณการผลิตกระแสไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนของสหพันธ์ฯ เพิ่มขึ้น 3 เท่าในเวลาไม่ถึง 10 ปี

ถ้าหากจะดูตัวเลขทางสถิติ ก็พบว่าเมื่อปีที่แล้ว (2552) เยอรมนีใช้พลังงานหมุนเวียนคิดเป็นร้อยละ 10.1 ของการใช้พลังงานทั้งหมดของประเทศ นำไปใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้าร้อยละ 16.4 ของไฟฟ้าที่ใช้ในสหพันธ์ฯ และนำไปผลิตความร้อนร้อยละ 8.5 ของความร้อนที่ใช้ทั้งหมดของประเทศ เป็นผลดีต่อเศรษฐกิจเนื่องจากการลงทุนด้านพลังงานหมุนเวียนมูลค่ากว่า 20,000 ล้านยูโร การใช้พลังงานหมุนเวียนได้สร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจคิดเป็น 16,000 ล้านยูโร การขยายธุรกิจพลังงานหมุนเวียนยังช่วยเพิ่มการจ้างงานทั้งทางตรงและทางอ้อมกว่า 300,000 คน นอกจากนั้นยังช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเพราะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกประมาณ 109 ล้านตันตลอดทั้งปี พลังงานหมุนเวียนที่สำคัญของสหพันธ์ฯ ได้แก่ ลม แสงอาทิตย์ น้ำ พลังงานชีวมวล และพลังงานความร้อนใต้พิภพ ในปีหนึ่งๆ รัฐบาลเยอรมันส่งเสริมการทำวิจัยด้านพลังงานหมุนเวียน เฉพาะปีที่แล้ว ใช้งบประมาณในการทำวิจัยทั้งสิ้น 277.4 ล้านยูโร นอกจากนั้น กระทรวงศึกษาและวิจัยของเยอรมนียังประกาศให้ปีนี้เป็น “ปีแห่งพลังงาน” เพื่อกระตุ้นให้คนเยอรมันหันมาให้ความสำคัญและแลกเปลี่ยนความเห็นกันเพื่อพัฒนาแนวคิดใหม่ๆ เกี่ยวกับการจัดหาพลังงานที่จะนำมาใช้ในอนาคต ดูท่าทางรัฐบาลเยอรมันให้ความสำคัญกับเรื่องนี้อย่างยิ่งและดำเนินความพยายามหลายอย่างไปพร้อมกัน

ล่าสุดเมื่อ 4 สิงหาคม 2553 รัฐบาลเยอรมันยังได้รับรองแผนปฏิบัติการพลังงานหมุนเวียนแห่งชาติ ตั้งเป้าหมายให้รัฐบาลต้องเพิ่มสัดส่วนการใช้พลังงานหมุนเวียนภายในปี 2563 หรืออีก 10 ปีข้างหน้าเป็นร้อยละ 18 ของการบริโภคพลังงานรวมของประเทศ และเป็นร้อยละ 38.6 ในการผลิตกระแสไฟฟ้า รวมทั้งเพิ่มสัดส่วนการใช้พลังงานหมุนเวียนในการผลิตความร้อนและความเย็นและในภาคการขนส่งต่อมาในเดือนกันยายน รัฐบาลเห็นชอบกับเอกสารแนวคิดด้านพลังงานที่มองระยะยาวไปไกลถึงปี 2593 ที่เดียว โดยมองว่าจะพัฒนาพลังงานหลายประเภทผสมผสานกันอย่างไรเพื่อให้เยอรมนีมีพลังงานใช้อย่างยั่งยืนในอนาคต เน้นพลังงานหมุนเวียนเป็นหลัก ซึ่งในอนาคตข้างหน้า เราจะได้เห็นการพัฒนาพลังงานหมุนเวียนแนวใหม่ โดยเฉพาะการสร้างกังหันลมในทะเลมากขึ้น เพราะเยอรมนีเล็งว่าจะเป็นแหล่งพลังงานหลักของประเทศในอนาคตและไม่กระทบต่อต่อภูมิทัศน์และสิ่งแวดล้อมเหมือนกังหันลมบนบกที่ต้องใช้พื้นที่มาก นอกจากนั้นเยอรมนี



ยังจะเน้นเรื่องการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การปรับปรุงอาคารจะช่วยลดการบริโภคพลังงานลงไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ภายในปี 2593 ในอนาคตจะมีการใช้ถ่านหิน น้ำมันดิบ และก๊าซธรรมชาติลดลงเรื่อยๆ ซึ่งจะช่วยลดการพึ่งพาการนำเข้พลังงานจากฟอสซิล และคาดว่าจะการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพยังจะช่วยให้การบริโภคพลังงานในครัวเรือนและภาคอุตสาหกรรมลดลงร้อยละ 25 และ 28 ตามลำดับ ซึ่งจะช่วยป้องกันโลกร้อนได้ด้วย เชื่อว่ามาตรการต่าง ๆ ที่รัฐจะนำมาใช้เพิ่มเติมนี้ เมื่อผนวกเข้ากับเทคโนโลยีที่ทันสมัย และที่สำคัญคือการทำที่คนเยอรมันรักสิ่งแวดล้อมและให้ความสำคัญกับการประหยัดพลังงานอยู่แล้ว ก็น่าจะทำให้บรรลุเป้าหมายเหล่านี้ได้เป็นแน่

แต่ประเด็นที่ดูจะเป็นข่าวดังใหญ่โตเกี่ยวกับเอกสารแนวคิดด้านพลังงานของรัฐบาลนี้คือ การถกเถียงกันเกี่ยวกับการขยายเวลาการปิดทำการโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ของเยอรมนี เพราะตั้งแต่ปี 2543 รัฐบาลเยอรมันซึ่งตอนนั้นเป็นรัฐบาลผสมระหว่างพรรค Social Democratic Party (SPD) กับพรรค Green (ซึ่งชื่อก็บอกแล้วว่าเน้นเรื่องสิ่งแวดล้อมสีเขียวเต็มที่) ได้เจรจากับบริษัทธุรกิจพลังงานและตกลงที่จะยกเลิกการใช้โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ในเชิงพาณิชย์ สำหรับโรงไฟฟ้าที่มีอยู่แล้วก็จะปิดทำการลงในเวลาที่กำหนดกันไว้ ด้วยเหตุผลหลายๆ อย่าง กล่าวคือช่วงก่อนหน้านั้นมีเหตุการณ์โรงไฟฟ้านิวเคลียร์เซอร์โบบิลระเบิด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผลกระทบจากอุบัติเหตุนี้มีมากกว่าจะประเมินค่าได้ นอกจากนี้ ยังไม่มีวิธีกำจัดหรือจัดการกากนิวเคลียร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและครบวงจร ซึ่งจะกลายเป็นภาระและอันตรายกับคนรุ่นต่อไป และยังมีความเสี่ยงจากการใช้พลังงานนิวเคลียร์ในทางที่ผิด เช่น นำไปทำอาวุธสงคราม ทั้งหมดนี้ทำให้นักการเมืองเยอรมันโดยเฉพาะในซีกรัฐบาลในขณะนั้นเห็นว่าต้องมีการจำกัดบทบาทของโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ ซึ่งหลังจากปี 2543 เป็นต้น

มาได้มีการปิดโรงไฟฟ้าฯ ไปแล้ว 2 แห่ง และไม่มีการสร้างโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ใหม่ เลยทำให้ขณะนี้โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ที่ยังคงเปิดทำการในเยอรมนีอยู่ 17 แห่ง ที่น่าสนใจมากคือ การที่ประเทศที่มีเทคโนโลยีก้าวหน้าติดอันดับโลกอย่างเยอรมนีเห็นว่าโรงไฟฟ้านิวเคลียร์เป็นเพียงของชั่วคราวเพราะมีความเสี่ยงระยะยาว และนโยบายปิดโรงไฟฟ้านิวเคลียร์นี้ยังคงดำเนินต่อเนื่องมาหลายช่วงรัฐบาลจนถึงรัฐบาลชุดปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม รัฐบาลปัจจุบันของนายกรัฐมนตรีอังเกลา แมร์เคิล ได้ตัดสินใจที่จะขยายเวลาปิดทำการโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ออกไปอีก 8 - 14 ปี แต่ยืนยันว่าพลังงานนิวเคลียร์เป็นเพียงตัวช่วยในช่วงเปลี่ยนผ่านก่อนที่เยอรมนีจะพัฒนาไปสู่ยุคของพลังงานหมุนเวียนอย่างเต็ม 100 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และรัฐบาลก็ยังคงยึดในนโยบายที่จะปิดทำการโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ในอนาคตอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ “อนาคต” ที่ว่าจะ เป็น 10 ปี 15 ปี หรือ 25 ปี แต่ไม่ว่ารัฐบาลจะอธิบายอย่างไร เรื่องนี้ได้กลายเป็นประเด็นโต้เถียงกันตามหน้าหนังสือพิมพ์และบนท้องถนนโดยมีชาวเยอรมันออกมาชุมนุมประท้วงที่เบอร์ลินและมิวนิกหลายหมื่นคนเพื่อแสดงความไม่พอใจ และมีการอภิปรายในสภาผู้แทนราษฎรเผ็ดร้อนและยืดเยื้อ แต่ในที่สุดสภาฯ ก็เห็นชอบกับเอกสารดังกล่าว เรื่องนี้ถือว่ากระทบคะแนนเสียงของพรรครัฐบาลและเพิ่มคะแนนนิยมให้พรรค Green ได้มากโข

ก็ต้องจับตามองกันต่อไปว่า รัฐบาลเยอรมันชุดนี้และชุดต่อ ๆ ไปจะพัฒนาพลังงานหมุนเวียนได้ตามเป้าหมายหรือไม่ และจะบริหารจัดการแรงเสียดทานจากบริษัทยักษ์ใหญ่ด้านพลังงานของเยอรมนีได้อย่างไรเพื่อที่จะเดินหน้านโยบายปิดทำการโรงไฟฟ้านิวเคลียร์รวมทั้งบทบาทและการมีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็งของภาคประชาชนในการพัฒนาพลังงานอย่างยั่งยืนของเยอรมนี แต่ไม่ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร ประสบการณ์และบทเรียนของเยอรมนีน่าจะเป็นประโยชน์กับการกำหนดนโยบายและแผนการพัฒนาพลังงานหมุนเวียนของไทย โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ยังต้องมีการรณรงค์เรื่องการพัฒนาพลังงานหมุนเวียนและการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพในประเทศไทยอีกมาก และในยุคที่หลายฝ่ายคงมีความเห็นต่างๆ กันไปกับคำถามว่า ประเทศไทยหลีกเลี่ยงโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ไม่ได้จริง ๆ หรือ

ที่มา : ประมวลจากข้อมูลของกระทรวง Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation and Nuclear Safety จากเว็บไซต์ต่างๆ ได้แก่ World Nuclear Association : www.world-nuclear.org Spiegel online และ Deutsche Welle

ดูรู้จักเกมา (GEMA) กันแล้วหรือยัง

เกมา (GEMA) มีชื่อเต็มว่า die Gesellschaft für musikalische Aufführungs - und mechanische Vervielfältigungsrechte แปลตรงตัวแถมความหมายไม่ออก ต้องเข้าไปดูระเบียบการ จึงจะตีโจทย์แตก ได้ความว่า GEMA เป็นสมาคมหนึ่งที่ดูแลเรื่องลิขสิทธิ์ด้านดนตรีในและระหว่างประเทศ เกมาไม่ได้เป็นส่วนราชการแต่อย่างใด แต่เป็นเพียงสมาคมใหญ่สมาคมหนึ่งที่มึลักษณะการทำงานเหมือนสมาคมทั่ว ๆ ไป มีสมาชิกทั่วประเทศ ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มศิลปิน วงดนตรี นักร้องประสานเสียง นักดนตรี ผู้ประพันธ์เพลง เป็นต้น

เกมาจะเรียกเก็บเงินทุกครั้งที่มีการจัดงานทุกประเภท ผู้ร่วมงานของเกมานั่งอยู่ทั่วประเทศ (สายลับ) นั่งอ่านหนังสือพิมพ์ อยู่ทุกเช้า หากตรงไหนและที่ใดมีการจัดงานคอนเสิร์ต งานรื่นเริง และได้ลงประกาศเชิญชวนให้ไปเที่ยวชม สายลับก็จะส่งข่าวนี้ต่อไปให้สำนักงานของเกมาในเขตต่าง ๆ ทันที แล้วเกมาก็จะส่งใบแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับการจัดงานนั้น ไปให้แก่ผู้จัดงาน ผู้รับผิดชอบจัดงานนั้น ๆ มีหน้าที่ที่ต้องให้รายละเอียดต่างๆ อาทิเช่น ความกว้างของสถานที่จัดงาน รับแขกได้กี่คน ชายบัตรผ่านประตู หรือเปล่า เพลงที่จะเปิดหรือจะร้องมีเพลงอะไรบ้าง ใช้ไมโครโฟนกี่ตัว ฯลฯ เมื่อเกมาได้รับการแจ้งแล้ว ก็จะส่งใบเรียกเก็บเงินไปยังผู้จัดงาน โดยเกมาจะแจ้งว่า ค่าลิขสิทธิ์ที่เก็บได้จากผู้จัดงาน หลังจากหักค่าใช้จ่ายการดำเนินงานของเกมาแล้ว ก็จะจัดสรรส่งไปให้แก่ศิลปินผู้ซึ่งลงทะเบียนลิขสิทธิ์ไว้กับเกมา ก็ไม่ว่าจะเหลือเงินถึงมือเจ้าของลิขสิทธิ์มากมายนัก เกมาทำงานร่วมกับบริษัทลิขสิทธิ์ดนตรี (ประเทศไทย) จำกัด หรือ MCT เป็นองค์กรของนักแต่งเพลงไทย ที่มีเป้าหมายเพื่อพิทักษ์ผลประโยชน์ทางลิขสิทธิ์รวมทั้งสนับสนุนให้นักแต่งเพลงสามารถดูแลและบริหารสิทธิ

เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2553 ที่ผ่านมา สมาคมศิลปินวัฒนธรรมไทย เฮกา โบเดนเซ ถูกเกมาเรียกเก็บเงินจำนวน 406.58 ยูโร คิดเป็นเงินไทยประมาณ 17,000 บาท เนื่องจากสมาคมเผยแพร่ศิลปะและวัฒนธรรมไทยได้จัดคอนเสิร์ต Harmony of Life ของนักร้องประสานเสียงชื่อดัง "สวนพลูคอรัส" เพลงที่ร้องก็มี เพลงพระราชนิพนธ์สี่เพลง เพลงไทยเก่าแก่ เช่น บินหลา ยอยศพระลอ เงาไม้ พม่าทุ่งเล เขมรไทรโยค ภูกินหาง เป็นต้น

เกมาส่งใบเรียกเก็บเงินแก่ทางสมาคมฯ โดยไม่ฟังเหตุผลว่า เป็นคอนเสิร์ตเพื่อการกุศล เข้าชมฟรีเป็นส่วนใหญ่ แคมเปญยังส่งจดหมายจากทนายความถึงสมาคมฯ บังคับให้ชำระเงินภายในวันที่กำหนด หากไม่ชำระเงิน ก็จะถูกปรับ หลังจากที่สมาคมฯ ได้ใช้บริการจากทนายความของสมาคมฯ ต่อสู้กับเกมา มาเป็นเวลาเกือบ 5 เดือน ในที่สุดสมาคมฯ ก็ต้องจ่ายเงินให้แก่เกมา เพราะทนายของสมาคมฯ ให้คำปรึกษาว่า หากตั้งเรื่องต่อไป อาจจะต้องเสียเงินมากกว่านี้ก็ได้ จ่ายไปก่อน แล้วเราจะสู้ต่อไป (หากซักช้าไม่ยอมจ่ายเงิน เกมาคิดดอกเบี้ยอีกวันละ 4 Cent) อีกทั้งสมาคมฯ ต้องจ่ายค่าทนายความของเกมาอีกต่างหาก สมาชิกสมาคมฯ ไม่เข้าใจในการกระทำของเกมา เนื่องจากสมาชิกและผู้ช่วยจัดกิจกรรมได้เสียสละเวลาและเงินทุนช่วยกันเผยแพร่ศิลปะของไทย แล้วทำไมจึงต้องจ่ายเงินให้เกมามากถึงขนาดนี้ คำถามของเราคือ เกมามีสิทธิ์เรียกค่าลิขสิทธิ์เพลงเขมรไทรโยคกับภูกินหางด้วยหรือ เรื่องนี้ยังไม่จบ สมาคมฯ ได้สอบถามทาง MCT ทราบว่า เพลงพระราชนิพนธ์มีลิขสิทธิ์ แต่หากขออนุญาตจากสำนักพระราชวังก่อน และได้รับอนุญาตให้นำมาร้อง ก็จะปลอดค่าลิขสิทธิ์ อีกทั้งเพลงไทยที่มีอายุเกิน 50 ปี สามารถนำมาร้องและดัดแปลงทำนองใหม่ได้

การกระทำของเกมา ที่จะเรียกเก็บค่าลิขสิทธิ์โดยไม่ให้คำอธิบายให้อย่างชัดเจน ไม่ระบุเพลงที่ขอเก็บเงินลิขสิทธิ์ให้ทราบ จึงเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง เกมาไม่สามารถบอกได้ว่า เพลงไหนมีลิขสิทธิ์บ้าง เกมาเรียกเก็บเงินอย่างไม่อายเลย คิดเงินตามเนื้อที่จัดงานคูณจำนวนผู้ร่วมงาน ออกเป็นตัวเลขเท่าไร คุณต้องจ่าย... จ่ายเงินไป ทำตัวเหมือน "เสือนอนกิน" ชะงั้น นี่ถ้าไปจัดคอนเสิร์ตบนภูเขา มิต้องจ่ายเงินให้เกมาเป็นต้นเลยหรือนี่

จึงอยากจะเตือน ๆ ผู้อ่านด้วยว่า หากคุณจะจัดงานวันเกิดนอกสถานที่ คุณเปิดเครื่องเสียง ร้องเพลงคาราโอเกะและเต้นรำกันสนุกสนาน หากสายลับของเกมาเดินผ่านมา ในวันรุ่งขึ้นคุณอาจจะได้รับใบเรียกเก็บเงินก็ได้นะ

Malkurs in Bildern III



von Isa Barlak
: Kunsttherapeutin / Kunstpädagogin

Heute malen wir einen Schneemann



Liebe Malerinnen und Maler,

immer wieder staunt man, wie schnell ein Jahr vergeht!

Schon haben wir wieder Winter und der Jahreswechsel ist nahe. Besonders die Kinder freuen sich überall, wenn es schneit und sie draußen im Schnee spielen können. Sie lieben es, Schlitten zu fahren, eine Schneeballschlacht zu machen und einen Schneemann zu bauen.

Heute wollen wir auch einmal ein Winterbild malen, am liebsten mit viel Schnee. Schaut doch mal, wohin sich die ganzen Farben versteckt haben. Könnt ihr sie entdecken? Obwohl alles weiß aussieht, ist es gut möglich, dass wir alle sechs Farben (zwei Blau, zwei Rot, zwei Gelb), mit denen wir bereits gemalt haben, brauchen werden. Außerdem verwenden wir heute auch Schwarz und Weiß.

Also, ziehen wir uns warm an und gehen hinaus in den Schnee! Ihr könnt das Bild Hochformat oder Querformat nehmen, wie ihr wollt. Auch die Farben könnt ihr natürlich wählen. Man kann bei Winterbildern auch auf farbiges Papier malen (zum Beispiel auf ein blaues oder türkisfarbenes Blatt). Die weiße Farbe leuchtet dann besonders schön. Die hier abgedruckten Bilder hat meine Schwiegertochter Katrin (21) für ihren kleinen Sohn Sami (14 Monate) mit Wachsfarben auf violetttes Papier gemalt und die Schneeflocken am Schluss mit etwas verdünntem Deckweiß und einer Zahnbürste mit dem Daumen aufgespritzt.

1	2
3	4
5	6



Beim ersten Bild sehen wir einfach den Schneemann wie er mit weißer Wachsfarbe aus drei Kugeln auf Schnee gebaut (gemalt) wird.

In Bild zwei hat Katrin eine Schneelandschaft mit der weißen Farbe gestaltet und dem Schneemann mit Blau (5) ein paar Schattierungen gegeben. Beim Malen des Himmels kann man beide Blau (5;6) verwenden.

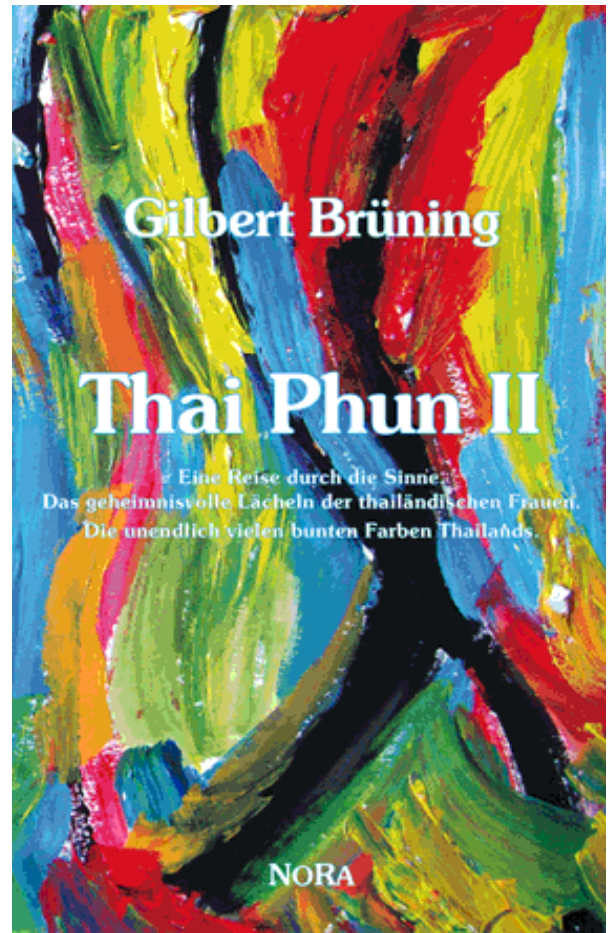
Das dritte Bild sieht schon richtig nach Schneemann aus, oder!? Mit Hut auf dem Kopf, Kohlestückchen als Augen , Knöpfe und Mund und mit einem Besen (Schwarz).

Die Karottennase (3) darf natürlich nicht fehlen und für den Schal könnt ihr alle Farben auswählen und schöne Muster malen. Katrin hat ihn mit beiden Rot (3;4) und beiden Gelb (1;2) gestreift und mit Fransen gemalt.

Im vierten Bild bekommt der Schneemann Besuch: Ein kleiner Hase (3) möchte wohl gerne die schöne Karotte haben. Die Tannen im Hintergrund sind mit Blau (5) und Gelb (1) gemalt, damit es ein schönes Tannengrün gibt. Ihr könnt natürlich noch viel mehr malen, wenn ihr wollt: zum Beispiel die Kinder, die den Schneemann bauen oder noch andere Tiere, ganz nach eurer Fantasie.

Zum Schluss lassen wir es schneien auf unserem Winterbild: dazu nehmen am Besten Deck-weiß aus der Tube und verdünnen sie ein wenig mit Wasser. Mit einer alten Zahnbürste können wir dann weiße Schneeflocken durch Reiben mit dem Daumen vorsichtig über unser Bild schneien lassen. Macht von dem Schnee am besten erst mal eine Probe.

Viel Spaß bei der Schneeballschlacht und bis nächstes Jahr!



Kultur: Thai Phun I, II und III von Gilbert Brüning, Berlin

-Warum reisen manche Menschen so gerne? Was ist ihre Motivation? Weshalb haben so viele Menschen das Bedürfnis, in bestimmten Zeiten ihres Lebens einfach mal alles zurückzulassen, alles schon Gelernte, Bekannte und Vertraute aufzugeben, nur um eine bestimmte Zeit ihres Lebens etwas Neues, Unbekanntes und Fremdes kennen zu lernen?-

Thai Phun I, II und III handelt von einer Südostasienreise durch die Länder Thailand, Malaysia, Burma, Kambodscha und Vietnam. Es ist eine Reise zum Ursprung von Sinn und Liebe. Die Bücher fordern die Fähigkeit Dinge zu verstehen, anzunehmen und an sich herankommen zu lassen, die man normalerweise nicht an sich herankommen lassen würde.

Kontakt: Gilbert Brüning, Karl-Marx-Allee 111, D-10243

Berlin, Mobil: +49 (0) 177 260 1466

สิทธิพำนักในประเทศเยอรมนี

Aufenthaltserlaubnis



วันนี้ผู้เขียนขอแนะนำเรื่องสิทธิพำนักฯ มาเล่าสู่กันฟังตามคำเรียกร้องของผู้อ่านนะค่ะ ก็เป็นเรื่องที่ชาวต่างชาติทุกคนสามารถพูดกันได้เลยเกือบทุกวันเลยก็ว่าได้ ซึ่งผู้เขียนสังเกตจากคนรอบข้างทั้งที่รู้จักและไม่รู้จักกัน หากพวกเขาเจอหน้าผู้เขียน ก็มักจะยิงคำถามเกี่ยวกับเรื่องนี้มาเสมอๆ ผู้เขียนดีใจ ที่ข้อมูลและคำแนะนำมีประโยชน์ต่อผู้อื่นค่ะ เมื่อพูดถึงเรื่องสิทธิพำนักนั้น หลายคนก็มักจะนึกถึงคำว่า วีซ่าหรือที่เรียกว่า Visum (วีซุ่ม) แต่ความเป็นจริงแล้ว มีความหมายต่างกันอยู่ อีกทั้งผลทางกฎหมายก็ต่างกัน ในที่นี้ผู้เขียนขอพูดถึงเรื่องสิทธิพำนักอย่างเดียวจะค่ะ

สิทธิพำนัก Aufenthaltserlaubnis หมายถึง การอนุญาตให้คนต่างด้าว เข้ามาอาศัยและใช้ชีวิตอยู่ในประเทศเยอรมนีได้ รวมทั้งมีสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมายเยอรมันว่าด้วยคนต่างด้าว สิทธิพำนักออกให้โดยสำนักงานบริหารงานท้องถิ่น(Landratsamt)ส่งผ่านกองตรวจคนเข้าเมืองของเยอรมัน (Ausländeramt หรือ Ausländerbehörde) ในการพิจารณาอนุมัติจะมีสำนักงานแรงงานเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการตรวจสอบและพิจารณาหลักฐานต่างๆ ด้วย

ประเภทของสิทธิพำนักอาจสรุปและแบ่งได้ 2 ประเภทดังต่อไปนี้

1. สิทธิพำนักประเภททั่วไป Aufenthaltserlaubnis

หรือสิทธิพำนักประเภทจำกัดเวลา (befristete Aufenthaltserlaubnis)

เป็นสิทธิพำนักที่ได้มาโดยกำหนดระยะเวลา เช่น 1 ปี หรือ 3 ปี เป็นต้น ซึ่งจะได้กี่ยี่สิบขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและสถานภาพของแต่ละบุคคล หลักเกณฑ์ทั่วไปหรือเงื่อนไขที่จะได้รับสิทธิพำนักประเภทนี้พอสรุปได้ดังนี้

ก) โดยการสมรส

คนต่างด้าวผู้ที่สมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมายเยอรมันกับชาวเยอรมันหรือชาวต่างชาติที่มีสิทธิพำนักอยู่ในเยอรมนี จะมีสิทธิได้รับสิทธิพำนักให้อยู่ในเยอรมนีในฐานะคู่สมรส

ข) โดยทางบุตร

โดยทางบุตร คือเมื่อบุตรที่เกิดมาได้สัญชาติเยอรมัน สิ่งนี้ก็เป็นเงื่อนไขหนึ่งที่สามารถทำให้ชาวต่างชาติได้สิทธิพำนัก ซึ่งอาจมีได้ 2 กรณีคือ

- ในกรณีที่ชาวต่างชาติมีบุตรกับชาวเยอรมัน แม้ว่าจะมิได้จดทะเบียนสมรสกัน บุตรที่เกิดมานั้นจะได้สัญชาติเยอรมันตามบิดาหรือมารดาชาวเยอรมัน (ตามหลักสายเลือด)

- ในกรณีของคนต่างชาติ ผู้ซึ่งอาศัยอยู่ในเยอรมนีมานานอย่างน้อย 8 ปี และมีสิทธิพำนักถาวรหรือมีสิทธิพำนักทั่วไปชนิดไม่จำกัดอายุมาอย่างน้อย 3 ปี เมื่อมีบุตรในประเทศเยอรมนี บุตรที่เกิดมาจะได้สัญชาติเยอรมัน (ตามหลักดินแดน) และเป็นผลที่แม่หรือพ่อชาวต่างชาติจะได้รับสิทธิพำนักอยู่ในประเทศเยอรมนีด้วย

ค) ติดตามครอบครัว (Familienzusammenführungsvisum / Familiennachzug/ Eheschließungsvisum) โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะเดินทางติดตามสามี ภรรยาหรือบุตร เพื่อมาดำรงชีวิตในเยอรมนี เมื่อเดินทางมาถึง ก็จะได้สิทธิพำนักในฐานะสมาชิกของครอบครัว สิทธิพำนักที่ได้จะเป็นไปตามสิทธิพำนักของบุคคลผู้ที่เป็นผู้ยื่นคำร้องขอ นำสมาชิกในครอบครัวติดตามมาด้วย เช่น ลูกที่ติดตามแม่มา ก็จะได้สิทธิพำนักตามแม่ เมื่อสิทธิพำนักของแม่สิ้นสุดลงสิทธิพำนักของบุตรก็จะสิ้นสุดไปด้วย เป็นต้น

ง) สิทธิพำนักที่ออกให้ตามวัตถุประสงค์ของการมาอยู่ในเยอรมนี ได้แก่
 เพื่อมาศึกษาต่อ Aufenthaltserlaubnis Zweck Studium
 เพื่อมาฝึกงาน Praktikum
 เพื่อมาเป็นคนดูแลเด็กที่เรียกว่า ออแพร์ (Au Pair)
 เพื่อมาเป็นลูกจ้างตามสัญญาจ้างทำงาน
 หรือเพื่อมาประกอบธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น
 สิทธิพำนักนี้เป็นสิทธิพำนักที่ให้แก่คนต่างด้าวด้วยเฉพาะกิจตามวัตถุประสงค์ที่แจ้งไว้

จ) โดยหลักมนุษยธรรม
 ตามหลักทั่วไป สิทธินี้จะให้แก่ผู้อพยพลี้ภัยทางการเมืองหรือผู้ที่ไม่สามารถจะกลับไปดำรงชีวิตในประเทศของตนเองได้ เพราะมีภัยอันตรายแก่ชีวิต หรือมีโรคประจำตัวร้ายแรง เป็นต้น

การถือสิทธิพำนักประเภทจำกัดอายุ สำหรับประเภท ก. ถึง ค. สามารถที่จะทำงานได้ สำหรับประเภท ง. อาจทำได้ตามเงื่อนไขที่กำหนด แต่สำหรับประเภทจ. ไม่มีสิทธิทำงาน

2. สิทธิพำนักประเภทไม่จำกัดเวลา (unbefristete Aufenthaltserlaubnis)

หรือสิทธิให้ตั้งถิ่นฐาน (Niederlassungserlaubnis)

ผู้ที่ถือสิทธิพำนักประเภทนี้จะไม่ถูกจำกัดสิทธิเกี่ยวกับการทำงาน และการอยู่อาศัยใด ๆ ทั้งสิ้น (สิทธิพำนักประเภทนี้คนไทยเราส่วนใหญ่จะใช้เป็นภาษาคำพูดว่า วีซ่าถาวร หรือ วีซ่าตลอด (ซีพี) หรือ วีซ่า für immer) โดยหลักทั่วไปแล้วคนต่างด้าวมีสิทธิที่จะยื่นคำร้องขอสิทธิพำนักประเภทนี้ เมื่อมีสิทธิพำนักประเภทจำกัดเวลามาแล้ว 5 ปี แต่ก็มีเงื่อนไขว่า ต้องมีรายได้เลี้ยงตนเองได้และต้องมีหลักฐานว่า เคยทำงานเสียภาษีและชำระเบี้ยประกันสังคมประเภทต่างๆ ตามกฎหมายแรงงาน อย่างน้อย 5 ปีมาแสดง และที่สำคัญจะต้องมีความรู้และความเข้าใจภาษาเยอรมันดีพอสมควร ซึ่งทาง สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง (Ausländerbehörde) อาจจะทดสอบว่าสามารถสื่อสารภาษาเยอรมันกับทางเจ้าหน้าที่ได้หรือไม่

ส่วนใหญ่แล้วจะต้องมีใบรับรองการเรียนภาษามาแสดงต่อเจ้าหน้าที่ว่า ได้เข้าเรียนภาษาเยอรมันในคอร์สพิเศษครบ 600 ชั่วโมงแล้วด้วย

คอร์สพิเศษนี้หรือ Integrationskurs เป็นคอร์สที่เปิดให้สำหรับคนต่างชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เพิ่งเดินทางเข้ามาพำนักอยู่ นอกจากจะสอนภาษาเยอรมันแล้ว ก็จะมีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับกฎระเบียบของสังคมรวมทั้งวัฒนธรรมประเพณี และกฎข้อบังคับขั้นพื้นฐานทั่วไปของประเทศเยอรมนีอีกด้วย

ในกรณีของคนต่างชาติที่แต่งงานกับชาวเยอรมันและได้สิทธิพำนักเนื่องจากการสมรส แต่ไม่ได้ทำงาน ก็สามารถนำหลักฐานการทำงานแบบเสียภาษี และจ่ายเบี้ยประกันสังคมอย่างต่อเนื่องมาตลอด 5 ปี ของคู่สมรสของตนมาแสดงแทนก็ได้

”การได้สิทธิพำนักที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไขใดๆ”

Eigenständige Aufenthaltserlaubnis

คนต่างด้าว ผู้ที่แต่งงานกับคนสัญชาติเยอรมันตามกฎหมายเยอรมันจะได้สิทธิพำนักในเยอรมนี เพราะเป็นคู่สมรสของชาวเยอรมัน โดยในขั้นแรกจะได้สิทธิพำนักประเภทจำกัดเวลาเป็นเวลา 1-3 ปี เมื่ออยู่กินด้วยกันครบ 2 ปี (ทั้งนี้นับตั้งแต่วันที่ใช้ชีวิตคู่ด้วยกันในเยอรมนี) จะมีสิทธิ์ยื่นคำร้องขอสิทธิพำนักที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไขใดๆ นั่นคือ สิทธิพำนักที่ได้มาจะไม่ขึ้นอยู่กับการสมรสอีกต่อไป กล่าวคือไม่ว่าจะยังอยู่กินเป็นสามีภรรยากับคู่สมรสชาวเยอรมันหรือไม่ ก็จะได้รับสิทธิพำนักและสามารถใช้ชีวิตอยู่ในเยอรมนีได้ แต่เงื่อนไขที่สำคัญก็คือ จะต้องมีความได้เลี้ยงตนเอง

หากใช้ชีวิตสมรสน้อยกว่า 2 ปี

ในกรณีนี้ คนต่างด้าวสามารถยื่นเรื่องขอต่ออายุสิทธิพำนักได้ แต่มีข้อแม้ว่าจะต้องเป็น ”กรณีรุนแรง” (Härtefall) ซึ่งหมายความว่า คนต่างด้าวนั้นไม่สามารถที่จะเดินทางกลับประเทศของตนเองได้ เช่น ด้วยสาเหตุทางการเมือง หรือมีโรคประจำตัวร้ายแรง เป็นต้น นอกจากนี้ อีกกรณีหนึ่งที่น่าจะถือว่าเป็น กรณีรุนแรง ก็คือ ในกรณีที่ถูกละเมิด ข่มขืน คุกคาม หนีภัยความตาย หรือถูกตบตีอย่างรุนแรง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่า ทางศาลจะพิจารณาให้เป็น ”กรณีรุนแรง” หรือไม่

ข้อแนะนำ

ในกรณีที่ผู้หญิงถูกสามีทำร้าย ให้รีบไปให้หมอตรวจดูแลแผลฟกช้ำที่ถูกทำร้าย ไปโรงพยาบาล (Krankenhaus) หรือไปหาหมอทั่วไป (Facharzt für Allgemeinmedizin /Hausarzt) ซึ่งหมอจะออกไปรับรองแพทย์ให้ว่าบาดเจ็บตรงไหนบ้างและหลังจากนั้นก็ให้รีบไปแจ้งความไว้เป็นหลักฐานทุกครั้ง ไปแจ้งความและไปรับรองแพทย์ ต้องเก็บไว้ให้ดี เพราะจะต้องนำไปเป็นหลักฐานประกอบการฟ้องร้อง เช่น กรณีที่ฟ้องดำเนินคดีฐานทำร้ายร่างกาย หรือกรณียื่นคำร้องขอให้ศาลพิจารณาให้เป็น ”กรณีรุนแรง” เพื่อขอต่ออายุสิทธิพำนักดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

ข้อที่ควรสังเกต

การขอต่ออายุสิทธิพำนักดังกล่าว เจ้าหน้าที่อาจจะไม่อนุมัติให้ต่ออายุหรืออาจต่ออายุสิทธิพำนักให้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ ถ้าหากว่า คนต่างด้าวผู้นั้นได้รับเงินช่วยเหลือจากทางรัฐ (Harz IV เงินช่วยเหลือจาก Job Center) หรือที่หลายคนเรียกกันว่า ”กินเงินหลวง” นั้นแหละค่ะ



Pattaya- nur ein Nachtleben, oder? Warum wohne ich in Pattaya?

Wenn wir unsere heimische Presse lesen/hören/sehen, gewinnt man den Eindruck, Pattaya bietet ausschließlich ein „Nachtleben“.

Sicher existiert und expandiert das „Nachtleben“, dies wird auch nicht bestritten. Aber nicht zu unterschätzen ist das vielseitige Angebot für Familien und ältere Generationen.

Pattaya bietet da einiges: Hotels und Restaurants jeder Preisklasse- von der Luxusherberge bis zum Spitzengourmet -Restaurant -und das zu angenehmen Preisen, die nicht mit Europas Preisen zu vergleichen sind, wohl aber mit ihren Leistungen. Das Freizeitangebot entspricht dem, was Familien oder die älteren Generationen suchen.

Sicher, die Strände, insbesondere in der Stadt, sind nicht die Besten, gerade hinsichtlich der Wasserqualität. Wenn man aber sich ein bisschen auskennt oder sich entsprechend informiert, findet man in der näheren Umgebung auch einige schöne Strände mit guter Wasserqualität.

Zahlreiche wunderschöne buddhistische Tempel , Meeresaquarium , wo Sie auch mit Haien tauchen können, Bühnenshows von internationaler Qualität, Tiffany, Alangkarn, große Anzahl von Golfkursen und bedeutenden Golfturnieren, Tennisplätze und WTA Turnier, Tiger Zoo, Krokodil Farm-Million Years Stone, Elefanten Trekkings, Märkte für Kleidung und Lebensmittel, z.B. Nong Mon mit all seinen exotischen Früchten und Meerestieren, Fußball, „Thai-Germany Team“ Fußballteam für jedermann zum Mitmachen, Einkaufszentren, die gerade uns Europäern alles, wirklich alles das bieten, was wir von Europa kennen; Massagen, ob Fußreflex oder eine Spa Behandlung

Hier bietet Pattaya ein breites Spektrum von Therapie und Diagnostik gemäß internationalen Richtlinien. Die Krankenhäuser in Thailand gehören zu den Besten der Welt!!



Die Zahnbehandlungen sind kostengünstig, entsprechend deutscher Qualität und z.T. mit Garantie in Deutschland. Wichtig aber für uns Europäer ist ein umfassender Krankenschutz, spricht die Ausland-Krankenversicherung. Man darf sicher sagen-hier stimmt die Leistung und der Preis.

Neuer Anzug, neue Schuhe nötig? Der Schneider fertigt Ihr Hemd/Ihren Anzug/Ihr Kleid innerhalb weniger Tage für einen Preis, den sie in Deutschland für ein „Stangenprodukt“ zahlen.

Die Schuhe werden handgemacht: Der Fuß wird vermessen, eine Woche und die neuen Schuhe passen wie die Filzpantoffeln zu Hause. Und der Preis, wie gesagt.....Langeweile bei mehrmonatigem oder jährlichem Aufenthalt? Nein!!!

Herbert, aus Pattaya-Stockach



หนาวแล้วนะแก้วตา....

ไปสู่นาวกันสักทีดีไหม

“หนานนี่แม้จะขราลงไปบ้างแต่ใจยังสู้

ขอไปไกลเลื่อนลงเขาตุ๊กอีกสักทีสองที เพื่อจะสาวขึ้นกว่าเดิมสักสิบปี”



ย่างเข้าฤดูหนาว อากาศหนาวๆ หลายๆ คนไม่ชอบฤดูหนาวมากถึงมากที่สุด บางคนรู้สึกทรมานถึงขนาดไม่ยอมออกไปไหนเลยตลอดฤดูหนาว ขอ “จำศีล” อยู่ในบ้าน บางคนก็จะออกจากบ้านยามจำเป็นเท่านั้น แล้วรีบกลับบ้านมาซุกใต้ผ้าห่มอุ่น ๆ ต่อ บางคนก็เลี้ยงได้ก็ถือโอกาสบินไปท่องเที่ยวต่างประเทศ หรือหนีหนาวไปหาร้อนที่เมืองไทย จริง ๆ แล้วฤดูหนาวมีอะไรสนุก ๆ ให้ทำหลายอย่าง สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ เรื่องเตรียมเสื้อผ้าให้อุ่นพอ เสื้อผ้าอุ่น ๆ ช่วยให้เราสนุกในฤดูหนาวได้ตลอดฤดูทีเดียว แม้บ้านที่มีลูกเล็ก ๆ อยู่ในวัยซนจะกักลูกให้อยู่แต่ในบ้านก็เป็นเรื่องยาก พาลจะทำให้ลูกไม่ได้สัมผัสอากาศบริสุทธิ์ ไม่ได้โลดโผนโจนทะยานอย่างที่ควรจะเป็น อาจจะทำให้อาการป่วยไข้เพราะร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันต้านทาน แม้บ้านเองที่กักตัวเองอยู่แต่ในบ้านก็พาลจะไม่สดใส อากาศที่มัวๆ มัวๆ พาลจะทำให้เป็นโรคซึมเศร้าได้ ยามหนาว ๆ หิมะตกแต่แดดออกบรรยากาศแสนจะโรแมนติกคนละคะ ใครที่มีลูกเล็กๆ ลองสอดส่ายสายตาดูหาเนินใกล้ ๆ บ้าน เอาไว้ไปไกลเลื่อนหิมะ(Schlitten) ในเมืองหลาย ๆ เมืองมีข้อมูลในอินเทอร์เน็ตให้สืบค้น มีตรงไหนที่เขาคัดไว้ให้เด็กๆ ได้สนุกกับหิมะบ้าง ซื้อเลื่อนหิมะให้ลูกสักอัน เอาแบบที่พ่อหรือแม่ซื้อมาใช้ได้ก็ไม่ผิดกติกา หรือไม่ต้องซื้อหาแต่ตัดแปลงนำถุงพลาสติกหนา ๆ มาใช้แทนก็ได้ไกลลงเนินได้สนุกไม่แพ้กันทีเดียว

หรือจะชวนกันไปเล่นสกีสักทริปลงทุนซื้อชุดอุ่น ๆ ถุงเท้าอุ่น ๆ รองเท้าดี ๆ หมวก ถุงมือ ขอว่าอย่าพึ่งหวังสวยมากนัก แต่ให้อุ่นไว้ก่อน (แต่ถ้าอุ่นด้วยสวยด้วยยิ่งเร็ดคะ) หลาย ๆ คนอาจหวังว่า ถ้าไปเล่นสกีกันทั้งบ้านก็คงจะกระเป๋าท่วมกันพอดี เพราะอุปกรณ์สกีนั้นราคาแพง ยิ่งถ้าซื้อให้เด็ก ๆ แล้วไม่ค่อยจะคุ้มนักเพราะเด็ก ๆ ไหวย เสื้อผ้าใส่ได้เพียงปีเดียวก็ดับแล้ว ทางออกก็คือไม่ต้องซื้อคะ หากไม่ได้ไปเล่นสกีกันทุกวันตลอดฤดูหนาว หาเช่าเอาดีกว่า ราคาไม่แพง หากเช่าหลายวันยิ่งประหยัด หรือซื้อของมือสองที่คนซื้อเพื่อนำมาขายก็มีเยอะ ได้ราคาถูกลงกว่าของใหม่หลายสตางค์ สภาพที่ยังเนียบ ก็มีให้เลือก หาแหล่งเล่นสกีแบบไปเช้าเย็นกลับหรือไปเล่นสกีสักหนึ่งอาทิตย์พีชิตหนาวก็เก๋ไต่ตะคะ

หากไม่สันตถ์ถนัดกีฬาโลดโผนแบบสกี ลองเล่นกีฬาเบา ๆ อย่างเลื่อนหิมะก็ได้ เด็กเล่นได้ผู้ใหญ่เล่นได้ไม่มีกฎห้าม ในสวิทเซอร์แลนด์มีแหล่งเล่นเลื่อนหิมะที่ยาวที่สุดในยุโรปอยู่ที่เมือง Grindelwald ซึ่งยาวถึง 15 กิโลเมตร คิดดูว่า จะสนุกแค่ไหนถ้าได้ไกลลงเขายาวไกลหลายกิโลเมตรขนาดนั้น หรือจะขนาดรองๆ ลงมาสัก 8 กิโลเมตรก็ได้ ผู้เขียนเคยไปเล่นเลื่อนหิมะไกลลงเขา 7 กิโลเมตรที่ Kiental หมู่บ้าน Reichenbach หมู่บ้านเล็ก ๆ ในสวิทเซอร์แลนด์ แม้กินจะระบม เหวจะยกไปบ้าง แต่สนุกประทับใจมาจนถึงทุกวันนี้ นี่ถึงอารมณ์เรื่งว่าที่ได้ถลาลงเขาแหกปากด้วยความสะยิวปนหวาดเสียวตอนลื่นยวไค้งหักศอก กลิ่นกินลมหนาว (ปนหิมะ) ไปช่วยชะลอความขราได้หลายขีดทีเดียว นี่แค่คิดก็กระชุ่มกระชวยขึ้นมาติดหมัดแล้วคะ หนานนี่แม้จะขราลงไปบ้างแต่ใจยังสู้ ขอไปไกลเลื่อนลงเขาตุ๊กอีกสักทีสองที เพื่อจะสาวขึ้นกว่าเดิมสักสิบปี

หรือหากว่าเลื่อนหิมะใจก็ยังไม่ว่างสักทีท้อใจจะได้ปั่นป่วน หลังยก เหวเคล็ด ไล่เลื่อนคิดแล้วพาลจะถอนใจ ขอแนะนำนี้เลยคะ รองเท้าลุยหิมะ เสื้ออุ่น กางเกงอุ่น ถุงมือ หมวก ถุงเท้ามีครบครันแล้ว อย่าถอนใจกันง่าย ๆ แล้วยอมนอนอยู่บ้านนะคะ ซื้อหารองเท้าลุยหิมะสักคู่ เดี่ยวนี้เขามีราคาพอสู้ไหว หรือจะเช่าเขาก็มีไม่ได้แพงจนหูดับตับฉีก หากพอกับลูกเขาใจถึงไปเล่นสกี ไปเล่นเลื่อนหิมะกัน แม้นบ้านหัวใจไม่สู้ไม่เป็นไร ไปเดินลุยหิมะแทน ไม่มีไกล ไม่มีลื่น ไม่โลดโผนแต่ได้ออกกำลังขา ออกกำลังกายแบบชิวิวิ นอกจากจะหายหนาวแล้วยังฟิตแอนด์เฟิร์มอีกด้วย หนานนี่ลองออกไปสู้นาวดูนะคะ อาจจะได้ค้นพบอะไรใหม่ๆ สนุกสุขสำราญจนไม่นึกเบื่อน้ำหนาวอีกต่อไปก็เป็นได้

“ดี - แมกกาซีน”

นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย

ของขวัญสำหรับพี่น้องๆเพื่อนๆของคุณ เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ วันเกิด วันแต่งงาน ฯลฯ

บัตรของขวัญเป็นสมาชิกนิตยสารดี - แมกกาซีน 1 ปี ราคาเพียง 20 ยูโร



บัตรของขวัญ / Gutschein

ขอมอบบัตรของขวัญเนื่องในโอกาสพิเศษ สำหรับคนพิเศษ

เป็นสมาชิกนิตยสาร ดี-แมกกาซีน ฟรี 1 ปี

ติดต่อสอบถามได้ที่กองบรรณาธิการฯ

ดร.พัชยา เรือนแก้ว	Tel. 0160 9865 2821	E-Mail: pataya@d-magazine.de
อัญชัญ เอียร์ลิ่ง	Tel. 0177 4954 640	E-Mail: aunchun@d-magazine.de
swaporn บัวแดง		E-Mail: swaporn@d-magazine.de
โสภพร ตรีช	Tel. 0157 7472 6533	E-Mail: Sophaporn@d-magazine.de

ติดต่อขอซื้อบัตรของขวัญได้ที่

Bielefeld : ดร.พัชยา เรือนแก้ว

Tel. 0160 9865 2821

e-Mail: pataya@d-magazine.de

Bodensee : อัญชัญ เอียร์ลิ่ง

Tel. 0177 4954 640

e-Mail: aunchun@d-magazine.de

Frankfurt : โสภพร ตรีช

Tel. 0157 7472 6533

e-Mail: Sophaporn@d-magazine.de

หรือที่ www.d-magazine.de

www.d-magazine.eu

ดี

D magazine

นิตยสารดี

www.d-magazine.de / www.d-magazine.eu

e-mail: info@d-magazine.de

ผู้ผลิต

สมาคมศิลปินวัฒนธรรมไทย เอเชีย-โบเดนเซ
Am Maisenbühl 28 C, 78333 Wahlwies-Stockach
โทรฯ 0177 4954 640

หัวหน้าบรรณาธิการ

ดร.พิทยา เรือนแก้ว

กองบรรณาธิการ

ดร.พิทยา เรือนแก้ว (สังคมและครอบครัว)
อัญชัญ เอียวริ่ง (ศิลปะและวัฒนธรรม)
สวพร บัวแดง (กฎหมายและการศึกษา)
โสภภาพ ศวริช (ข่าว)

ผู้ร่วมงานในเล่ม

นิชยา เทวกุล ณ อยุธยา, อรณี โฟทีเฟอร์,
เบญจกุล วงศ์คำ, อธิชา บาริลัด,
จันทิมา เกตุสุวรรณชัย,
รัตนภรณ์ สิบพงษ์สังข์ เม็คเคิล

พิสูจน์อักษร

พัทธ์ ศาสปาร์ ซิคเคอร์มันน์, มีชวัญญู คุ้มพงษ์
กราฟิก

ขวัญเนตร เหลืองทองคำ, ชลธิช วยรยง

ภาพวาดและภาพถ่าย

อัญชัญ เอียวริ่ง, ชลธิช วยรยง

เวบมาสเตอร์

เบญจมาศ คลิงเลอร์

โรงพิมพ์ (Druckerei)

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,
Enderstraße 94, 01277 Dresden

สมัครเป็นสมาชิก ราคารวมค่าส่ง

สมาชิกรายปี 6 ฉบับ 4 เล่ม กำหนดออกทุกสามเดือน
สมาชิกในเยอรมนีและออสเตรีย ปีละ 20,00 ยูโร สมาชิกใน
สวิตเซอร์แลนด์ ปีละ 35,00 ฟรังก์

สิ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร "ดี" ส่งมอบสิทธิ์ตามกฎหมาย
ไม่อนุญาตให้คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่างๆและรูปภาพก่อนได้
รับอนุญาตจากผู้ผลิต

คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่ตีพิมพ์เผยแพร่
ที่อื่นแล้ว กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

04/12.2010

ISSN: 2190-636X

D-Magazine

www.d-magazine.de / www.d-magazine.eu

e-mail: info@d-magazine.de

Impressum

Herausgeber

Thailändischer Kunst- und Kulturverein (Hegau-Bodensee)
Am Maisenbühl 28 C, 78333 Wahlwies-Stockach

Tel. 0177 4954 640

Chefredakteurin

Dr. Pataya Ruenkaew

Redaktion

Dr. Pataya Ruenkaew (Sozial und Familie)

Aunchun Hirling (Kunst und Kultur)

Swaporn Boudang (Recht und Ausbildung)

Sopapom Kurz (Nachrichten)

Redaktionsmitarbeiter

Nichaya Devakula Na Ayuthaya, Oranee Pfeiffer,

Benchakul Wongphakam, Isa Barlak,

Chanthima Kerksuwanchai,

Rattanapom Subhongsang Moeckel

Korrektor

Patcharee Kaspar Sickermann, Matchuwin Toompom

Grafiker

Kwannate Leuangtongkum, Chalal Worayanyong

Bilder und Fotos

Aunchun Hirling, Chalal Worayanyong

Webmaster

Benjamas Klingler

Druckerei

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,
Enderstraße 94, 01277 Dresden

Abonnement

"D-mag" erscheint vierteljährlich. Der Abonnement - Preis
inkl. Versand beträgt für den Bezug in Deutschland und
Österreich 20,00 Euro und in die Schweiz 35,00 SFR.

Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist nur mit
Genehmigung von dem Herausgeber erlaubt.

Vervielfältigung oder Nachdruck von bereits in einem
anderen Medien erschienenen Artikeln oder Fotos
wenden Sie sich bitte direkt an Autoren.

meindruckportal.de
... einfach günstig drucken!

ฉบับหน้า.....พบกับ

ดี ๕

D magazine



http://www.planet-wissen.de/kultur_medien/brauchum/ostern/ostereier.jsp

เรื่องจากปก

เทศกาลต่างๆในเยอรมนี

เทศกาลอีสเตอร์ในเยอรมนี (Ostern)
สำหรับคริสต์ศาสนิกชนนั้น วันนี้มีความสำคัญ
ไม่แพ้วันอื่นๆเลย กล่าวว่เทศกาลอีสเตอร์มีราก
ฐานมาจากเทศกาล Passah (Pessach)-Fest
ของชาวยิว หนึ่งในอาทิตย์ก่อนที่จะถึงวันอีสเตอร์
ช่วงนี้จะเรียกว่า Karwoche (ซึ่งมาจากคำว่า
Kara ซึ่งมีความหมายว่า ทุกข์ หรือ กังวล) เนื่อง
จากชาวคริสต์จะระลึกถึงพระเยซู ผู้ซึ่งถูก
ทรมาน...ติดตามอ่านเรื่องราวของเทศกาล
อีสเตอร์และเทศกาลอื่นในเล่มหน้าค่ะ

คอลัมน์เด็ก

"แม่แคท เบรเมน" เขียนแนะนำ
กิจกรรมสนุก ๆ สำหรับพ่อแม่และลูก ทำหน้า
กากเอง ไม่เหมือนใครและไม่มีใครเหมือน ทำ
แล้วใส่หลอกกันเองก็ได้นะ



การศึกษา

เรียนภาษาเยอรมันอย่างไร จึงจะไม่เครียด

หลายคนบ่นว่า ภาษาเยอรมันยากมาก
พูดก็ยาก อ่านก็ยาก เขียนก็ยาก โอ๊ย...เครียด
...มีวิธีที่จะเรียนภาษาเยอรมันอย่างไรจึงจะไม่
เครียดค่ะ รออ่านคำแนะนำของ "คุณหัวโต"
ในฉบับหน้าค่ะ ซึ่งคุณหัวโตจะเขียนเล่าถึง
ประสบการณ์การเรียนภาษาเยอรมันของตน
ตั้งแต่เริ่มเรียน A1 ตอนถึงระดับ Oberstufe
เราเชื่อว่า คุณจะได้เคล็ดลับดีๆอย่างแน่นอน



DIY by หน่อง

Découpage :

สร้างสรรค์งานศิลปะด้วยการตัดปะ

ใครที่กำลังหากิจกรรมทำในยามว่าง
อยู่ ลองมาดูงานนี้ค่ะ ฉบับหน้าเรามีกิจกรรม
การสร้างสรรค์งานศิลปะแบบง่าย ๆ มาแนะนำ
ให้ลองทำกันดูไม่แน่ว่าจะกิจกรรมยามว่างอันนี้
อาจเป็นแหล่งสร้างรายได้เสริมที่ดีให้คุณก็ได้
Découpage มาจากภาษาฝรั่งเศส หมายถึง
"to cut out" ซึ่งก็คือ เทคนิคการ "ตัด" และ
"ปะ" รูปภาพต่าง ๆ ที่เราชอบลงบนวัสดุต่าง ๆ
ให้สวยงาม ไม่ว่าจะเป็นไม้ โลหะ แก้ว กระเบื้อง
เครื่องดินเผา หรือแม้แต่กระดาษ ก็สามารถทำได้
โดยความสวยงามของชิ้นงานอยู่ที่การเลือกภาพ
และการวางภาพให้เหมาะสมกับรูปทรงของวัสดุ
แต่ละชิ้นที่เราเลือกมาทำ....

A STAR ALLIANCE MEMBER 

 **THAI**
50th
ANNIVERSARY
1960-2010



Fliegen Sie mit Thai Airways *smooth as silk* zu den schönsten Destinationen Asiens, Australiens und Neuseelands.

 **THAI**

Ausgezeichnet mit dem „Go Asia Award 2010“ als Beste Airline Asiens.

www.thaiair.de